

Bitte lesen Sie die beiliegende Ninja®-Anleitung, bevor Sie Ihr Gerät benutzen.  
Please make sure to read the enclosed Ninja® Instructions prior to using your unit.



# NINJA<sup>®</sup>

# GRILL

Cooking charts + 20  
irresistible recipes

Kochtabellen + 20  
unwiderstehliche rezepte



# Ihre Anleitung, um zu grillen wie ein Profi

Willkommen beim Ninja®-Grill-Rezeptbuch.

Sie sind nur einige Seiten von Rezepten,

Tipps, Tricks und nützlichen Hinweisen entfernt.

Öffnen Sie den Deckel, und legen Sie mit dem Grillen los!

## Rezeptliste

<b>Marinaden</b>	<b>9</b>	<b>Meeresfrüchte</b>	<b>33</b>
<b>Gewürzmischungen</b>	<b>10</b>	Gegrillter Zitrus-Heilbutt	33
<b>Dips</b>	<b>11</b>	Geräucherte Seeteufel- Schwanzflossenfilets mit Gemischtem Gemüse	34
<b>Kickstarter-Rezepte</b>	<b>12</b>	Tiefkühlkabeljau- Und Gemüsebündel	36
<b>Hauptgänge</b>	<b>21</b>	<b>Beilagen und Vorspeisen</b>	<b>37</b>
<b>Vegetarisch</b>	<b>21</b>	Tiefgefrorene Pommes frites mit Parmesan und Knoblauch-Mayonnaise	37
Frittiertes Auberginen-Schnitzel	21	Mexican Street Corn	38
Gegrillte Blumenkohlsteaks Mit Griechischer Salsa	22	Nashville Hot Fried Chicken	41
<b>Schweinefleisch</b>	<b>23</b>	In Honig Und Kräutern Geschmorte Möhren	42
Indisch Gewürzte Schweineschnitzel	23	<b>Desserts</b>	<b>43</b>
Tomaten Buzhenina	24	Tarte Tatin	43
Schweinschaxe mit Gemüse	27		
<b>Rind</b>	<b>29</b>		
Steak- Und Gemüseschaschlik	29		
<b>Geflügel</b>	<b>30</b>		
Gestapelte Käse-Hähnchen- Quesadillas	30		
Hähnchenflügel Mit Honig Und Rosmarin	31		

## Rezeptschlüssel

Wir haben die Rezepte mit folgenden Symbolen gekennzeichnet, damit Sie das für Sie geeignete finden können.



10 Minuten  
oder weniger



Von tiefgefroren  
bis gegrillt



Kinderfreund-  
liches Essen



Glutenfrei



Ohne  
Milchprodukte



Keto



Vegetarisch

# Zyklonische Grilltechnologie

Der superheiße Grillraum mit einer Temperatur von 265 °C liefert Ihnen durch seine Grillplatte mit hoher Dichte und Aluminiumguss sowie zirkulierende Luft schnelle und saftige Grillergebnisse.



## Von tiefgefroren bis gegrillt

Kein Auftauen erforderlich

*Barbecue-Hähnchenbrust, Seite 18*



## Gegrillte Besonderheiten

Unerwartete Grillspezialitäten

*Steak- Und Gemüseschaschlik, Seite 29*



## Go-to-Grillgerichte

Schnelle und einfache Gerichte

*Klassische Cheeseburger, Seite 14*



## Grillen ohne Wenden

Kein Zerfallen mehr

*Lachs in Teriyaki-Marinade, Seite 16*

# Mehr Geschmack. Weniger Rauch.

Nach Hunderten Stunden von Rezepttests haben unsere Köche Ihre Lieblings Speisen mit einer empfohlenen Temperatureinstellung kombiniert, wodurch der Grillgeschmack maximiert und Rauchaustritt minimiert wird.



**LOW**

Ideal für fettige Zutaten wie Bacon und Würste sowie gefüllte Lebensmittel wie Paprikaschoten und Calzonen.



Wurst  
Seite 44



**MEDIUM**

Ideal für tiefgefrorenes Fleisch und marinierte Zutaten.



Barbecue-Hähnchenbrust  
Seite 18



**HIGH**

Ideal für Steaks, Hähnchen und Burger.



Gegrilltes Lendensteak und Spargel  
Seite 12



**MAX**

Ideal für Gemüse, Obst, frische und tiefgefrorene Meeresfrüchte und Pizzen.



Mexican Street Corn  
Seite 38

## Verwenden Sie immer das empfohlene Öl

Um Rauch zu minimieren, verwenden Sie statt Olivenöl Öle mit hohem Rauchpunkt wie Pflanzen-, Avocado- oder Traubenkernöl.

Wenn Sie Zutaten bei höherer Temperatur mit Olivenöl zubereiten möchten, könnte mehr Rauch entstehen.

# Bewährte Kochpraktiken

Kein Stück Fleisch gleicht dem anderen und deshalb unterscheiden sich auch ihre Garzeiten. Aus diesem Grund empfehlen wir, die Größenangaben für Fleisch in unseren Gartabellen genau zu beachten. Alle Angaben sind Mindestgarzeiten und wir empfehlen, vor dem Servieren sicherzustellen, dass Ihre Speisen eine für den Verzehr sichere Temperatur erreicht haben (siehe dazu die Referenztabellen auf Seite 7).

## Gründe für unterschiedliche Garzeiten für Fleisch

### Stückgröße

Fleischstücke sind unterschiedlich groß und müssen daher unterschiedlich lang gegart werden. Sie müssen also die empfohlenen Garzeiten verlängern oder verkürzen, um ein optimales Ergebnis zu erreichen.

### Fleischtemperatur

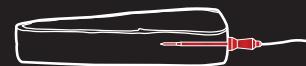
Die Gartabellen wurden für die Verwendung mit kaltem Fleisch erstellt, das direkt aus dem Kühlschrank entnommen wurde.

#### Für noch saftigere Fleischstücke

Wenn es die Zeit erlaubt, lassen Sie Ihr Fleisch Raumtemperatur erreichen, bevor Sie es zubereiten, so wird es in der Mitte schön saftig. (Für diesen Fall empfehlen wir, die in der Tabelle empfohlene Garzeit um 2 Minuten zu verkürzen.)

## Einsatz eines Fleischthermometers

Verwenden Sie ein digitales Garthermometer, um die Innentemperatur des Fleisches zu ermitteln und ein optimales Garergebnis zu erzielen.



Stecken Sie das Thermometer in die dickste Stelle des Fleischstücks. Falls das Fleisch noch am Knochen hängt, stecken Sie das Thermometer sehr nah am Knochen ein, ohne dass es diesen berührt.

## Restgaren

Beim Restgaren gart das Fleisch weiter, nachdem es vom Grill genommen wurde. Für ein optimales Ergebnis empfehlen wir, das Fleisch herauszunehmen, wenn es 5° C von seiner Gartemperatur entfernt ist. Siehe nachfolgende Tabelle.

SPEISE	GAREN BIS INNENTEMP. VON:	VON DER BRITISCHEN BEHÖRDE FÜR LEBENSMITTELSTANDARDS EMPFOHLENE TEMPERATUREN
Fisch	70°C	75°C
Geflügel	70°C	75°C oder höher
Schweinefleisch	70°C	75°C
<b>Steak</b>		
Blutig	50°C	55°C
Medium Rare	55°C	60°C
Medium	60°C	70°C
Medium Well	65°C	65°C
Durch	70°C	75°C
Rinderhackfleisch	70°C	75°C oder höher
Schweinehackfleisch	70°C	75°C
Putenhackfleisch	70°C	75°C

#### Für ein besonders saftiges und zartes Ergebnis

sollten Sie das Fleisch nach dem Garen 5 Minuten ruhen lassen. Braten, halbe Hähnchen und große Steaks sollten 10 Minuten lang ruhen.

Da der Grill bei sehr hohen Temperaturen gart, kann das Fleisch sehr schnell verkochen. Daher empfehlen wir, die Innentemperatur des Fleisches, insbesondere gegen Ende der Garzeit, zu überwachen.

# Maximieren Sie den Geschmack

## Leckere Marinaden, pikante Gewürzmischungen, und unwiderstehliche Dips

Geben Sie bei folgenden Rezepten alle Zutaten in eine Schüssel und vermengen Sie sie gut.

Marinaden und Gewürzmischungen erfordern eine gewisse Menge Salz – stellen Sie sicher, dass Sie statt feinkörnigen Salzes grobes Salz verwenden.

Verwenden Sie Gewürzmischungen großzügig. Würzen Sie Fleisch oder Gemüse großzügig und stellen Sie sie vor dem Grillen bei Zimmertemperatur für 30 Minuten beiseite – das fördert das gleichmäßige und schnelle Garen.

## Von tiefgefroren bis gegrillt

Wenn Sie gefrorenes Fleisch grillen, begießen Sie es großzügig und regelmäßig mit der gewünschten Marinade.

Um das Beste an Textur und Geschmack aus gefrorenem Fleisch herauszuholen, würzen Sie es mit Ihrer Lieblingsgewürzmischung, bevor Sie es grillen.

# Marinaden



### Teriyaki-Marinade

80 ml Sojasauce  
80 ml Wasser  
80 g dunkelbrauner Zucker  
3 EL Reisweinessig  
1 EL Honig  
2 Knoblauchzehen, geschält und kleingehackt



### Knoblauch-Kräuter-Marinade

60 ml natives Olivenöl extra  
60 ml Apfelessig  
10 g kleingehackte frische Kräuter (z. B. Petersilie, Rosmarin, Oregano, Thymian oder Salbei),  
5 Knoblauchzehen, geschält und kleingehackt  
Saft einer Zitrone (ca. 3 EL)  
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 TL Salz



### Einfache Steakmarinade

60 ml Worcestershiresauce  
60 ml Sojasauce  
60 ml Balsamessig  
2 EL Dijon-Senf  
3 Knoblauchzehen, geschält und kleingehackt  
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 TL Salz

# Gewürzmischungen

**ERGIBT:** UNGEFÄHR 240 G | **WÜRZEN:** GROSSZÜGIG  
**AUFBEWAHRUNG:** BIS ZU 6 MONATE IN EINEM LUFTDICHT VERSCHLOSSENEN BEHÄLTER, VON LICHT UND WÄRME FERNHALTEN



## Einfache BBQ-Gewürzmischung

60 g dunkelbrauner Zucker  
60 g geräucherte Paprika  
3 EL gemahlener schwarzer Pfeffer  
2 EL Salz  
2 TL Knoblauchpulver  
2 TL Zwiebelpulver



## Gewürzmischung für den Alltag

3 EL Chilipulver  
2 EL weißer Zucker  
1 EL Salz  
1 EL gemahlener Kreuzkümmel  
1 EL gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 EL getrockneter Oregano



## Gewürzmischung mit getrockneten Kräutern

1 EL Salz  
1 EL getrockneter Thymian  
1 EL getrockneter Rosmarin  
1 EL getrocknete Petersilie  
1 TL Senfpulver  
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 TL zerdrückter roter Pfeffer



## Chimichurri-Sauce

1/2 Bund frischer Koriander (ca. 15 g), kleingehackt  
1/2 Bund frische Petersilie (ca. 80 g), kleingehackt  
5 Knoblauchzehen, geschält und kleingehackt  
1 kleine Schalotte, geschält und kleingehackt  
Schale und Saft einer Zitrone (ca. 80 ml Saft)  
60 ml natives Olivenöl extra  
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer  
Salz je nach Geschmack



## Mayo mit Zitrone, Knoblauch und Chili

1 Tasse Mayonnaise  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Paprika  
2 Knoblauchzehen, kleingehackt  
1 TL Knoblauchpulver  
Salz, je nach Geschmack



## Jamaican Jerk Ketchup

240 ml Ketchup  
3 EL getrocknetes Jerk-Gewürz  
1 reife Banane, geschält und zerdrückt

# Kickstarter-Rezepte

## Gegrilltes Lendensteak und Spargel

**VORBEREITUNG:** 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN  
**GAREN:** 12 MINUTEN | **FÜR:** 2-4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL



### ZUTATEN

2 rohe Lendensteaks  
(je 400-450 g)  
2 x 1 EL Pflanzenöl, getrennt  
Salz, je nach Geschmack

Gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach  
Geschmack  
1 Bund Spargel, gestutzt

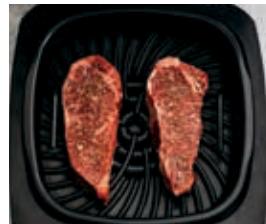
### ANWEISUNG



Reiben Sie die Steaks von jeder Seite mit 1 EL Pflanzenöl ein und würzen Sie sie anschließend je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer. Vermengen Sie den Spargel mit dem restlichen Pflanzenöl und würzen Sie ihn anschließend je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.



Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf HIGH (Hoch) und die Zeit auf 12 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.



Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Steaks auf die Grillplatte und drücken Sie sie leicht an, um die Grillstreifen zu maximieren. Schließen Sie den Deckel und garen Sie die Steaks für 4 Minuten.



Wenden Sie die Steaks nach 4 Minuten. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für weitere 4 Minuten, oder bis die Kerntemperatur 50 °C erreicht, fort.



Nehmen Sie die Steaks vom Grill und lassen Sie sie für 10 Minuten ruhen. Sie garen während der Ruhezeit, bis sie eine lebensmittelsichere Temperatur erreichen. Verwenden Sie ein Kochthermometer, um sicherzustellen, dass die lebensmittelsichere Temperatur erreicht wurde.



Legen Sie währenddessen den Spargel auf die Grillplatte. Schließen Sie den Deckel und garen Sie ihn für 4 Minuten.



Wenn die Gar- und Ruhezeit abgelaufen ist, schneiden Sie die Steaks auf und servieren Sie sie mit dem Spargel.

**TIPP** Verwenden Sie in Schritt 1 Ihre bevorzugten Gewürze.

# Kickstarter-Rezepte

## Klassische Cheeseburger

**VORBEREITUNG:** 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN  
**GAREN:** 8 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL



### ZUTATEN

700 g rohes Rinderhack  
(80/20-Mischung)

Salz, je nach Geschmack

Gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

4 Scheiben Käse

4 Burgerbrötchen

### Garnierung

Kopfsalat

Rote Zwiebel

Tomaten

Gewürzgurken

Gewürze

### ANWEISUNG



Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL aus, stellen Sie die Temperatur auf HIGH (Hoch) und die Zeit für Medium-Burger auf 8 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.



Teilen Sie das Rinderhack während des Vorheizens in 4 Portionen auf und formen Sie aus jeder Portion einen lockeren 10 cm großen Bratling.



Drücken Sie mit Ihrem Daumen eine 2,5 cm große Vertiefung in die Mitte eines jeden Bratlings (dadurch bewahren die Burgers beim Garen ihre Form). Würzen Sie die Bratlinge je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.



Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Bratlinge auf die Grillplatte und drücken Sie sie leicht an, um die Grillstreifen zu maximieren. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für 6 Minuten.



Legen Sie nach 6 Minuten jeweils eine Scheibe Käse auf die Bratlinge. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für 1 Minute fort.



Nehmen Sie die Cheeseburger nach 1 Minute von der Grillplatte. Legen Sie die Burgerbrötchen auf die Grillplatte. Schließen Sie den Deckel und garen Sie die Brötchen für die restliche Minute.



Wenn die Garzeit abgelaufen ist, servieren Sie die Cheeseburger auf den getoasteten Burgerbrötchen.

**TIPP** Grillen Sie für extra Geschmack Gemüse wie Zwiebeln, Paprika oder Pilze als Garnierung.

# Kickstarter-Rezepte

## Lachs in Teriyaki-Marinade

**VORBEREITUNG:** 5 MINUTEN | **MARINIEREN:** 1-12 STUNDEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN  
**GAREN:** 7-9 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL



### ZUTATEN

4 rohe Lachsfilets ohne Haut      240 ml Teriyaki-Marinade

### ANWEISUNG



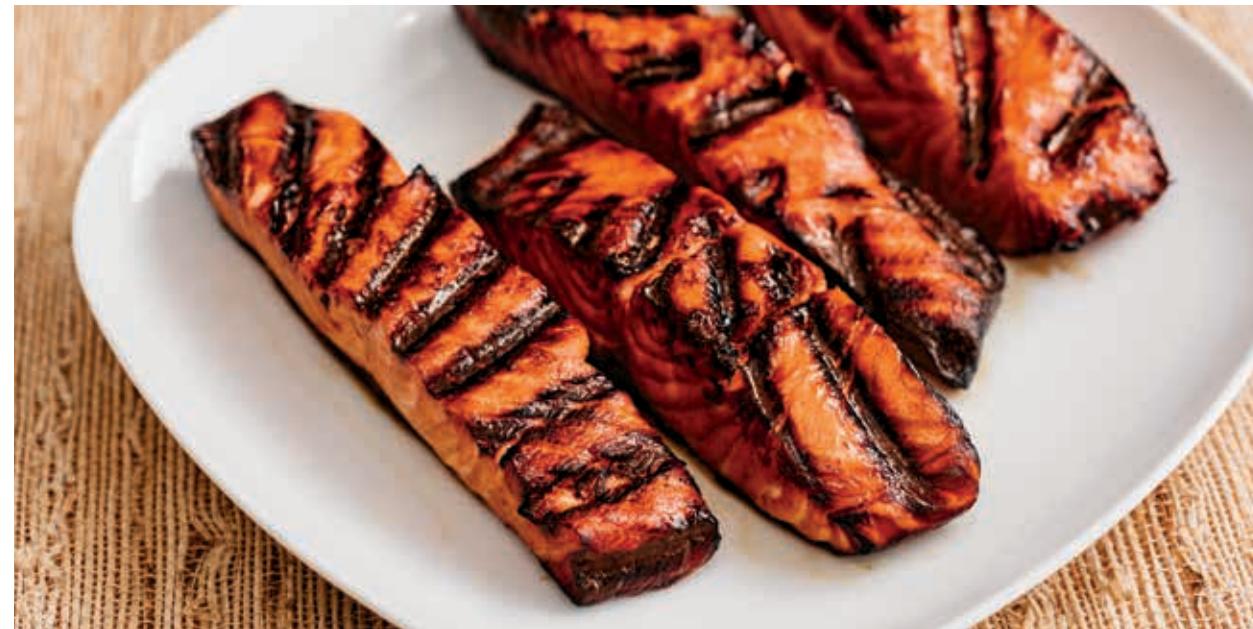
Legen Sie die Lachsfilets mit der Teriyaki-Marinade in einen wiederverschließbaren Plastikbeutel oder Behälter. Schwenken Sie die Filets, damit sie gleichmäßig mit der Marinade überzogen sind. Legen Sie sie für mindestens 1 Stunde oder bis zu 12 Stunden in den Kühlschrank.



Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 8 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.



Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Filets auf die Grillplatte und drücken Sie sie leicht an, um die Grillstreifen zu maximieren. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für 6 Minuten. Sie müssen die Filets während des Garvorgangs nicht wenden.



Sehen Sie nach 6 Minuten nach, ob die Filets durch sind. Die Kerntemperatur sollte 60 °C betragen. Schließen Sie gegebenenfalls den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für 2 Minuten fort.



Filets nach dem Garen sofort servieren.

**TIPP** Verwenden Sie in Schritt 1 anstatt der Teriyaki-Marinade Ihre bevorzugte Marinade.

# Kickstarter-Rezepte

## Barbecue-Hähnchenbrust

**VORBEREITUNG:** 5 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN  
**GAREN:** 23-25 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL



### ZUTATEN

4 tiefgefrorene, entbeinte  
Hähnchenbrüste ohne Haut

2 x 1 EL Pflanzenöl, getrennt

Salz, je nach Geschmack

Gemahlener schwarzer Pfeffer,  
je nach Geschmack

240 ml vorbereitete Barbecue-Sauce

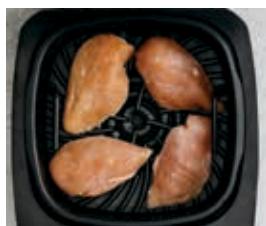
### ANWEISUNG



Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL aus, stellen Sie die Temperatur auf MEDIUM und die Zeit auf 25 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.



Bestreichen Sie die Hähnchenbrüste während des Vorheizens gleichmäßig mit 1/2 EL Pflanzenöl. Würzen Sie sie anschließend je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.



Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Hähnchenbrust auf die Grillplatte. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für 10 Minuten.



Wenden Sie die Hähnchenbrüste nach 10 Minuten. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für 5 Minuten fort.



Begießen Sie die Hähnchenbrüste nach 5 Minuten großzügig mit der Barbecue-Sauce, wenden Sie sie anschließend und begießen Sie auch die andere Seite. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für 5 Minuten fort.



Wiederholen Sie Schritt 5 nach 5 Minuten. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für weitere 2 Minuten.



Begießen Sie die Hähnchenbrüste ggf. erneut, und garen Sie sie maximal für weitere 3 Minuten, bis die Hähnchenbrüste eine Kerntemperatur von 75 °C erreichen.



Lassen Sie die Hähnchenbrüste vor dem Servieren 5 Minuten ruhen.

**TIPP** Um eine vollständige Mahlzeit zuzubereiten, kombinieren Sie die Hähnchenbrüste mit gegrilltem Gemüse aus der Grilltabelle am Ende dieses Buches.



# FRITTIERTES AUBERGINEN-SCHNITZEL

HAUPTGÄNGE  
VEGETARISCH

**VORBEREITUNG:** 10 MINUTEN | **SCHWITZZEIT:** 1 STUNDE | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN  
**GAREN:** 21 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL / AIR FRY



## ZUTATEN

- 2 Auberginen, gewaschen
- 15 g Salz
- 25 g Mehl
- 1 Ei, verquirlt
- 55 g Paniermehl
- 5 ml Olivenöl
- 4 Scheiben Zucchini
- 4 Scheiben Provolone-Käse

## ANWEISUNG

- 1 Schneiden Sie die Auberginen der Länge nach in 8-mm-Scheiben. Streuen Sie Salz auf beide Seiten jeder Scheibe und lassen Sie sie eine Stunde lang Flüssigkeit abgeben.
- 2 Nach einer Stunde heizen Sie den Grill vor. Legen Sie die Grillplatte in den Kochtopf und schließen Sie die Haube. Wählen Sie GRILL aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 6 Minuten ein. Drücken Sie auf START/STOP zum Vorheizen.
- 3 Während das Gerät vorgeheizt wird, bereiten Sie Ihre Panierstation mit drei getrennten flachen Schüsseln vor. Geben Sie das Mehl in eine Schüssel, das Ei in die nächste und das Paniermehl in die letzte Schüssel.
- 4 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie vier Scheiben Aubergine auf die Grillplatte, schließen Sie die Haube und garen Sie sie für 3 Minuten. Nehmen Sie sie aus dem Gerät und wiederholen Sie den Vorgang mit den nächsten vier Scheiben. Nehmen Sie die Auberginen und den Grillrost vorsichtig aus dem Gerät, wenn alle Scheiben fertig sind.

- 5 Überziehen Sie zwei Scheiben der Auberginen mit einem Pinsel mit Olivenöl und tauchen Sie sie nur mit einer Seite in das Mehl. Legen Sie den Zucchini und den Provolone-Käse auf eine der Scheiben und decken Sie sie mit der anderen Auberginen-Scheibe ab, wobei die mehligere Seite nach oben zeigt. Tauchen Sie beide Seiten in das geschlagene Ei und dann in das Paniermehl. Wiederholen Sie den Vorgang mit den anderen Auberginen-Scheiben, um vier Sandwiches zu erstellen, und legen Sie diese dann beiseite.
- 6 Legen Sie den Korb in den Kochtopf und schließen Sie die Haube. Wählen Sie AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Drücken Sie auf START/STOP zum Vorheizen.
- 7 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Auberginen in den Korb. Schließen Sie die Haube und garen Sie die Auberginen für 4 Minuten.
- 8 Nach 4 Minuten öffnen Sie die Haube und streichen Sie die Auberginen-Schnitzel leicht mit Olivenöl ein. Schließen Sie die Haube, um mit dem Garen fortzufahren.
- 9 Drehen Sie nach 10 Minuten die Schnitzel um, überziehen Sie die andere Seite mit Öl und garen Sie die Schnitzel dann weiter, bis das Gerät piept.
- 10 Nach dem Garen sofort servieren.

**TIPP** Wenn Sie ein Fleischgericht bevorzugen, können Sie die Zucchini durch Schinkenscheiben ersetzen.

# GEGRILLTE BLUMENKOHLSTEAKS MIT GRIECHISCHER SALSA

**VORBEREITUNG:** 20 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UMGEFÄHR 8 MINUTEN | **GAREN:** 17 MINUTEN  
**FÜR:** 2 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL



## ZUTATEN

- 1 Blumenkohl, ohne Blätter und Stamm
- 80 g Kalamata-Oliven, kleingehackt, entkernt
- 120 g geröstete rote Paprika, kleingehackt
- 1 EL frischer Oregano, kleingehackt
- 1 EL frische Petersilie, kleingehackt
- 3 Knoblauchzehen, geschält, kleingehackt
- Saft einer Zitrone
- 250 g Feta, zerbröckelt
- Salz, je nach Geschmack
- 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 80 g Pekannüsse, grob gehackt
- 1 kleine rote Zwiebel, geschält, kleingehackt
- 60 ml Pflanzenöl, separat

**TIPP** Schneiden Sie den restlichen Blumenkohl in große Stücke, vermischen Sie sie mit Pflanzenöl und grillen Sie sie für 12 Minuten, bevor Sie die restliche griechische Salsa hinzufügen.

## ANWEISUNG

- 1** Schneiden Sie den Blumenkohl in 5 cm dicke „Steaks“ und legen Sie den Rest beiseite.
- 2** Vermengen Sie für die griechische Salsa in einer großen Schüssel die Oliven mit der gerösteten roten Paprika, dem Oregano, der Petersilie, dem Knoblauch, Zitronensaft, Feta, Salz, Pfeffer, den Pekannüssen, der roten Zwiebel und 2 EL Pflanzenöl.
- 3** Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 17 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 4** Bestreichen Sie die „Steaks“ während des Vorheizens von beiden Seiten mit den restlichen 2 EL Öl, und würzen Sie sie anschließend je nach Geschmack mit Salz.
- 5** Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die „Steaks“ auf die Grillplatte. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für 10 Minuten.
- 6** Wenden Sie die „Steaks“ nach 10 Minuten. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für 5 Minuten fort.
- 7** Bestreichen Sie die „Steaks“ nach 5 Minuten großzügig mit der griechischen Salsa. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für die restlichen 2 Minuten. Bewahren Sie die restliche Salsa auf.
- 8** Nach dem Garen sofort servieren.

# INDISCH GEWÜRZTE SCHWEINESCHNITZEL

**VORBEREITUNG:** 5 MINUTEN | **MARINIEREN:** MIN. 2 STUNDEN | **VORHEIZEN:** UMGEFÄHR 8 MINUTEN  
**GAREN:** 15 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL



## ZUTATEN

- 1 große Zwiebel, geviertelt
- 2-3 große Knoblauchzehen, geschält
- 4 Esslöffel Honig
- 4 Esslöffel Sojasauce
- 6 Esslöffel Pflanzenöl
- 3 Esslöffel Massalé
- 4 Ungekochte Schweinekoteletts

## ANWEISUNG

- 1** Legen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen in die Schüssel einer Küchenmaschine, um sie fein zu zerkleinern.
- 2** Lassen Sie die Küchenmaschine weiterlaufen und geben Sie langsam den Honig, die Sojasauce, das Pflanzenöl und die Massalé hinzu.
- 3** Legen Sie die Schweineschnitzel und die Zwiebelmischung auf einen großen Teller und lassen Sie sie mindestens 2 Stunden lang marinieren. Drehen Sie sie nach der Hälfte der Zeit um, um sicherzugehen, dass alle Seiten gleichermaßen mariniert werden.
- 4** Legen Sie den Grillrost in das Gerät ein und schließen Sie die Haube. Wählen Sie GRILL aus, stellen Sie die Temperatur auf HIGH und die Zeit auf 15 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 5** Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie das Fleisch auf die Grillplatte. Schließen Sie die Haube und garen Sie die Schnitzel für 7 Minuten.
- 6** Nach 7 Minuten drehen Sie die Schnitzel um und schließen dann die Haube.
- 7** Nach 6 Minuten prüfen Sie die Schnitzel auf die gewünschte Farbe. Garen Sie sie ggf. 2 Minuten weiter.
- 8** Wenn die Zeit abgelaufen ist, nehmen Sie die Schnitzel vom Grillrost und lassen Sie sie vor dem Servieren noch 3 Minuten ruhen.

**TIPP** Um eine schmackhaftere Marinade zu erhalten, bereiten Sie diese am Tag vorher zu und bewahren Sie sie bis zur Verwendung im Kühlschrank auf.

# TOMATEN BUZHENINA

**VORBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **MARINIEREN:** 12 STUNDEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 3 MINUTEN  
**GAREN:** 90 MINUTEN | **FÜR:** 8 PORTIONEN | **PROGRAMM:** ROAST



## ZUTATEN

- 4 Liter Wasser
- 25 g Pfefferkörner
- 3-4 Lorbeerblätter
- 1 Knoblauchknolle, geschält und leicht zerstoßen
- 225 g Salz
- 100 g Dijon-Senf
- 1,7 kg Schweinelende
- 180 g sonnengetrocknete Tomaten
- 1 Esslöffel getrocknetes Basilikum
- 1 Esslöffel getrockneter Oregano
- 1 Teelöffel Paprika
- 2 Knoblauchzehen, geschält und zerstoßen + 5 Knoblauchzehen, geschält
- ½ Teelöffel gemahlener Pfeffer
- 70 g Tomatenkonzentrat

## ANWEISUNG

- 1 Geben Sie das Wasser, die Pfefferkörner, die Lorbeerblätter und die Knoblauchknolle in einen großen Topf auf dem Herd. Erhitzen Sie das Wasser, bis es siedet, und geben Sie das Salz und den Pfeffer hinzu, rühren Sie dann um, bis es sich aufgelöst hat. Nehmen Sie den Topf vom Herd und geben Sie das Fleisch hinzu. Lassen Sie es 12 Stunden lang marinieren.

- 2 Wenn das Fleisch fertig mariniert ist, geben Sie die getrockneten Tomaten, das Basilikum, den Oregano, die Paprika, den Pfeffer, 2 Zehen vom geschälten Knoblauch und das Tomatenkonzentrat in eine Küchenmaschine. Vermischen Sie alle Zutaten zu einer homogenen Mischung.
- 3 Nehmen Sie nun das Schweinefleisch aus der Marinade und trocknen Sie es. Machen Sie mit einer Messerspitze fünf Einschnitte in das Fleisch, um die restlichen Knoblauchzehen einzubringen.
- 4 Legen Sie das Fleisch in eine Schüssel und reiben Sie es mit der Tomatenmarinade ein, bis es vollständig überzogen ist. Binden Sie das Fleisch mit Küchengarn, um einen Braten zu erzeugen.
- 5 Verwenden Sie den Kochtopf ohne Grillrost oder Korb. Schließen Sie die Haube. Wählen Sie ROAST und stellen Sie die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 90 Minuten ein. Drücken Sie auf START/STOP zum Vorheizen.
- 6 Während das Gerät vorgeheizt wird, wickeln Sie den Schweinebraten in zwei Lagen Aluminiumfolie ein.
- 7 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie den Braten in den Kochtopf. Schließen Sie die Haube und garen Sie ihn für 90 Minuten.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, nehmen Sie den Braten vorsichtig aus dem Gerät und lassen Sie ihn 45 Minuten lang in der Aluminiumfolie abkühlen, bevor Sie ihn servieren.





# SCHWEINSHAXE MIT GEMÜSE

**VORBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 3 MINUTEN  
**GAREN:** 2 STUNDEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** ROAST

HAUPTGÄNGE  
SCHWEINEFLEISCH



## ZUTATEN

2 Esslöffel Pflanzenöl, getrennt  
4 Karotten, geschält und in 7 mm dicke Streifen geschnitten  
2 Selleriestangen, geschält und in 2 cm lange Stücke geschnitten  
2 Zwiebeln, geschält, etwa 1 cm breit gewürfelt  
2 mittelgroße Rüben, in 1,5 cm breite Würfel geschnitten  
3-4 Lorbeerblätter  
2 frische Thymianzweige  
1,5 Liter Kalbsbrühe  
2 Schweinshaxen, je 1,4 kg  
20 ml Wein

## ANWEISUNG

- 1 Verwenden Sie den Kochtopf ohne Grillrost oder Korb. Schließen Sie die Haube. ROAST (RÖSTEN) wählen, die Temperatur auf 240 °C und die Zeit auf 5 Minuten einstellen. Drücken Sie auf START/STOP zum Vorheizen.
- 2 Wenn das Gerät piept, um anzuzeigen, dass es vorgeheizt ist, geben Sie 1 Esslöffel Öl, Karotten, Sellerie, Zwiebeln und Rüben hinzu. Rühren Sie gut um und schließen Sie die Haube, um den Garvorgang zu beginnen.
- 3 Streichen Sie in der Zwischenzeit die Haut der Haxen mit dem verbleibenden Öl ein. Rühren Sie nach 2 Minuten das Gemüse um und legen Sie die Haxen auf das Gemüse. Schließen Sie die Haube und setzen Sie den Garvorgang für 3 Minuten fort.
- 4 Öffnen Sie nun die Haube und geben Sie den Wein, die Kräuter und die Kalbsbrühe hinzu. Rühren Sie gut um und bedecken Sie die Haxen mit Aluminiumfolie.
- 5 Wählen Sie ROAST aus, stellen Sie die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 2 Stunden ein. Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Rühren Sie nach 15 Minuten das Gemüse um und rühren Sie während des Garvorgangs weiterhin um.
- 7 Nach 1 Stunde entfernen Sie die Aluminiumfolie von den Haxen. Geben Sie 15 ml Wein und 15 ml Wasser hinzu, falls keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Drehen Sie die Haxen weiterhin alle 15 Minuten um.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, entnehmen Sie die Haxen und das Gemüse und servieren sie sofort mit Sauce.



# STEAK- UND GEMÜSESCHASCHLIK

**VORBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN  
**GAREN:** 8-12 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL

HAUPTGÄNGE  
RIND



## ZUTATEN

2 Lendensteaks (jeweils 280–340 g),  
in 5 cm große Würfel geschnitten  
8 weiße Champignons, halbiert, Strunk entfernen  
1 grüne Paprikaschote, in 5 cm große Stücke geschnitten  
1 kleine weiße Zwiebel, geschält, geviertelt,  
Blüten in 2 cm große Stücke geschnitten  
Salz, je nach Geschmack  
Gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack  
Steakgewürz, je nach Geschmack  
5 Holzspieße, max. 20 cm lang

## ANWEISUNG

- 1 Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf HIGH (Hoch) und die Zeit auf 12 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2 Setzen Sie die Schaschlikspieße während des Vorheizens in folgender Reihenfolge zusammen, bis sie fast voll sind: Steak, Pilz, Paprika, Zwiebel. Achten Sie darauf, die Zutaten fast bis zum Ende der Spieße herunterzudrücken.
- 3 Würzen Sie die Spieße großzügig mit Salz, Pfeffer und Steakgewürz.
- 4 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Spieße auf die Grillplatte. Schließen Sie den Deckel und garen Sie die Spieße ohne Wenden für 8 Minuten.
- 5 Prüfen Sie nach 8 Minuten den Garzustand des Steaks und setzen Sie den Garvorgang je nach Geschmack für maximal 4 Minuten fort.
- 6 Nach dem Garen sofort servieren.

# GESTAPELTE KÄSE- HÄHNCHEN-QUESADILLAS

**VORBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN  
**GAREN:** 27 MINUTEN | **FÜR:** 6-8 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL/ROAST



## ZUTATEN

4 (20 cm) Mehlortillas  
Kochspray  
80 g Salsa  
80 g Sauerrahm  
3-5 Tropfen scharfe Sauce

(ca.) 350 g gegrillte Hähnchenbrust, zerkleinert, separat  
5 Frühlingszwiebeln, kleingehackt, separat  
1 Dose (100 g) gewürfelte Jalapeños  
480 g plus 60 g geriebener Cheddar, separat

## ANWEISUNG

- 1 Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 4 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2 Besprühen Sie die Tortillas während des Vorheizens von beiden Seiten mit Kochspray. Verwenden Sie dann ein Messer, um 5-7 kleine Löcher in jede Tortilla zu stechen (um das Aufblähen während des Garvorgangs zu vermeiden).
- 3 Vermischen Sie in einer kleinen Schüssel die Salsa mit dem Sauerrahm und der scharfen Sauce und stellen Sie die Mischung beiseite.
- 4 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie eine Tortilla auf die Grillplatte. Schließen Sie den Deckel und grillen Sie sie für 1 Minute. Öffnen Sie den Deckel nach 1 Minute und nehmen Sie die Tortilla vom Grill und stellen Sie sie beiseite. Wiederholen Sie diesen Schritt mit den verbleibenden 3 Tortillas.
- 5 Verteilen Sie ein Drittel des zerkleinerten Hähnchens, ein Drittel der Frühlingszwiebeln, ein Drittel der Jalapeños, 160 g Käse und ein Drittel der Salsamischung gleichmäßig auf einer der gegrillten Tortillas. Legen Sie eine andere Tortilla darauf.
- 6 Garnieren Sie diese Tortilla mit einem Drittel des zerkleinerten Hähnchens, einem Drittel der Frühlingszwiebeln, einem Drittel der Jalapeños, 160 g Käse und einem Drittel der Salsamischung. Legen Sie die nächste Tortilla darauf.
- 7 Wiederholen Sie Schritt 6. Nachdem Sie die letzte Tortilla auf den Stapel gelegt haben, drücken Sie ihn leicht nach unten.
- 8 Entfernen Sie die Grillplatte aus der Einheit. Wählen Sie ROAST (Rösten) aus, stellen Sie die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 23 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 9 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie den Tortillastapel in den Topf. Decken Sie ihn mit Alufolie so ab, dass auch die Seiten des Stapels bedeckt sind. Schließen Sie den Deckel und garen Sie ihn für 20 Minuten.
- 10 Entfernen Sie die Folie nach 20 Minuten. Streuen Sie den restlichen Käse auf den Stapel, schließen Sie den Deckel und garen Sie ihn für die restlichen 3 Minuten.
- 11 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, entfernen Sie ihn mit einem nichtmetallischen Pfannenwender vom Grill und platzieren Sie ihn auf einem Teller und servieren Sie.

# HÄHNCHENFLÜGEL MIT HONIG UND ROSMARIN

**VORBEREITUNG:** 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 3 MINUTEN  
**GAREN:** 27 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** AIR FRY



## ZUTATEN

1 EL Salz  
1/2 TL Backpulver  
1 TL Paprika  
1 kg Hähnchenflügel, gewaschen und trocken getupft  
1 EL Knoblauch, kleingehackt  
1 EL Zitronensaft  
1 TL zerkleinerter roter Pfeffer  
1 EL frischer Rosmarin, kleingehackt  
60 ml Honig

## ANWEISUNG

- 1 Vermischen Sie Salz, Backpulver und Paprika in einer Schüssel. Geben Sie die Hähnchenbrüste hinzu und wenden Sie sie in der Mischung.
- 2 Setzen Sie den Korb in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie AIR FRY (Mit Luft frittieren) aus, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 27 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 3 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, verteilen Sie die Hähnchenflügel gleichmäßig im Korb. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für 12 Minuten.
- 4 Vermischen Sie, während die Hähnchenflügel garen, den Knoblauch, Zitronensaft, zerkleinerten roten Pfeffer, Rosmarin und Honig in einer Schüssel.
- 5 Wenden Sie die Hähnchenflügel nach 12 Minuten mit einer Silikonzange. Schließen Sie den Deckel und garen Sie für weitere 12 Minuten.
- 6 Geben Sie die Hähnchenflügel nach 12 Minuten in die Schüssel mit der Sauce und wenden Sie sie darin. Geben Sie sie anschließend wieder in den Korb. Bewahren Sie die restliche Sauce auf.
- 7 Setzen Sie den Garvorgang für die restlichen 3 Minuten fort.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, nehmen Sie die Hähnchenflügel aus der Einheit und wenden Sie sie in der restlichen Sauce. Sofort servieren.

**TIPP** Waschen Sie Hähnchenflügel im Voraus und tupfen Sie sie trocken, um maximale Knusprigkeit zu erreichen.



# GEGRILLTER ZITRUS-HEILBUTT

**VORBEREITUNG:** 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN  
**GAREN:** 10-12 MINUTEN | **FÜR:** 2 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL

HAUPTGÄNGE  
MEERESFRÜCHTE



## ZUTATEN

Saft einer Orange  
Saft einer Limette  
1 EL Ingwer, kleingehackt  
1 EL Knoblauch, kleingehackt  
1 TL Salz  
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer  
2 EL natives Olivenöl extra  
1 EL Petersilie, kleingehackt  
2 EL Honig  
2 tiefgefrorene Heilbuttfilets

## ANWEISUNG

- 1 Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 12 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2 Vermengen Sie alle Zutaten, bis auf die Heilbuttfilets, während des Vorheizens in einer Schüssel. Geben Sie anschließend die Filets in eine Schüssel und gießen Sie großzügig und gleichmäßig Marinade über die Zutaten.
- 3 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Filets auf die Grillplatte. Geben Sie einen Löffel Marinade über jedes Filet, schließen Sie den Deckel und garen Sie die Filets für 10-12 Minuten, bis die Kerntemperatur 60 °C erreicht. Geben Sie für zusätzlichen Geschmack alle 3-4 Minuten Marinade auf die Filets.
- 4 Nach dem Garen sofort servieren.

**TIPP** Geben Sie den Abrieb der Orange und der Limette für mehr Zitrusgeschmack ebenfalls zur Marinade.

# GERÄUCHERTE SEETEUFEL- SCHWANZFLOSSENFILETS MIT GEMISCHTEM GEMÜSE

**VORBEREITUNG:** 20 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 3 MINUTEN  
**GAREN:** 20 MINUTEN | **FÜR:** 6 PORTIONEN | **PROGRAMM:** ROAST



## ZUTATEN

1 kleine Aubergine, gewaschen und in 4 cm breite Würfel geschnitten

15 g Salz

1 Seeteufel-Schwanzflosse, in 2 Filets geschnitten, Haut entfernt (ca. 1,2 kg)

½ Teelöffel Paprika

Pfeffer nach Geschmack

10 bis 15 Scheiben Rohschinken

1½ Esslöffel Olivenöl

600 g Zucchini, gewaschen, in 1,5 cm dicke Scheiben geschnitten

50 g Cocktail-Tomaten, gewaschen und halbiert

1 kleine Zwiebel, geschält und gewürfelt

1 Teelöffel frischer Thymian

40 g griechische Oliven

## ANWEISUNG

**1** Würzen Sie in einer großen Schüssel die Auberginen mit Salz und lassen Sie sie etwa 30 Minuten lang Flüssigkeit abgeben.

**2** Würzen Sie in der Zwischenzeit die Seeteufel-Filets mit Pfeffer und Paprika. Schlagen Sie sie in die Schinkenscheiben ein und lassen Sie 1 bis 2 cm Platz zwischen den Scheiben.

**3** Verwenden Sie den Kochtopf ohne Grillrost oder Korb. Schließen Sie die Haube. Wählen Sie ROAST (RÖSTEN), stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 20 Minuten ein. Drücken Sie auf START/STOP zum Vorheizen.

**4** Wenn das Gerät piept, um anzuzeigen, dass es vorgeheizt ist, geben Sie Olivenöl, Zucchini, Tomaten, Zwiebeln und Auberginen in den Kochtopf. Rühren Sie gut um, schließen Sie die Haube und garen Sie die Mischung für 6 Minuten.

**5** Nach 6 Minuten rühren Sie das Gemüse um und geben die Oliven hinzu. Legen Sie die in den Schinken eingeschlagenen Filets auf das Gemüse. Schließen Sie die Haube und setzen Sie den Garvorgang fort.

**6** Drehen Sie nach 7 Minuten beide Fischfilets um. Schließen Sie die Haube, um mit dem Garen fortzufahren.

**7** Wenn der Garvorgang beendet ist, legen Sie die Fischfilets beiseite und lassen Sie sie 3 Minuten lang ruhen. Schneiden Sie den Fisch in Medaillons und geben Sie ihn zusammen mit dem Gemüse auf Teller. Sofort servieren.

**TIPP** Mögen Sie es lieber ein bisschen schärfer? Verwenden Sie statt Paprika ein stärkeres Gewürz wie beispielsweise Cayenne-Pfeffer.



# TIEFKÜHLKABELJAU- UND GEMÜSEBÜNDEL

**VORBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN  
**GAREN:** 15-18 MINUTEN | **FÜR:** 2 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL



## ZUTATEN

300 Frühkartoffeln in 1 cm dicken Scheiben,  
10 Minuten angekocht  
2 tiefgefrorene Kabeljaufiletts je 120 g, 3 cm Dicke  
2 Würfel Butter je 2,5 cm  
2 Estragonzweige  
125 g Kirschtomaten, rot und gelb  
80 g Zuckerschoten oder grüne Bohnen  
mit abgeschnittenen Stielen  
30 g Kalamata-Oliven, entkernt und geschnitten  
Meersalz nach Geschmack  
Gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack  
4 Stück Alufolie, 24 cm x 24 cm

## ANWEISUNG

- 1 Legen Sie die Hälfte der Kartoffeln in die Mitte eines Alufolienstücks. Legen Sie ein Kabeljaufilet auf die Kartoffeln und 1 Würfel Butter auf den Kabeljau. Legen Sie 1 Estragonzweig auf den Butterwürfel und verteilen Sie die Hälfte der Tomaten, Erbsen und Oliven rund um den Fisch. Schmecken Sie alles mit Meersalz und Pfeffer ab.
- 2 Legen Sie ein Alufolienstück auf das offene Kabeljaubündel. Formen Sie ein Bündel mit den Seitenlängen 12 und 16 cm, indem Sie die Seiten durch Zusammenfallen der oberen und unteren Folienränder versiegeln.

- 3 Wiederholen Sie Schritt 1 und 2 mit den übrigen Zutaten.
- 4 Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 18 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 5 Sobald der Benachrichtigungston am Ende der Vorheizzeit erklungen ist, öffnen Sie den Deckel der Einheit und legen Sie die Kabeljaubündel auf den Grill. Schließen Sie den Deckel und garen Sie ihn für 15 Minuten.
- 6 Öffnen Sie den Deckel nach 15 Minuten und überprüfen Sie, ob der Kabeljau gar ist. Seien Sie vorsichtig beim Öffnen der Bündel, da sich im Inneren Dampf gebildet haben könnte. Falls notwendig, schließen Sie den Deckel wieder und garen Sie den Kabeljau bis zu 3 Minuten weiter, bis eine Innentemperatur von 75 °C erreicht wurde.
- 7 Nehmen Sie die Zutaten nach dem Ende der Garzeit aus den Bündeln und servieren.

**TIPP** Dieses Gericht lässt sich mit jedem tiefgekühlten Fisch zubereiten.

# TIEFGEFRORENE POMMES FRITES MIT PARMESAN UND KNOBLAUCH-MAYONNAISE

**VORBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 3 MINUTEN  
**GAREN:** 20-22 MINUTEN | **FÜR:** 5-6 PORTIONEN | **PROGRAMM:** AIR FRY



## ZUTATEN

450 g tiefgefrorene Pommes frites  
120 g Mayonnaise  
2 Knoblauchzehen, kleingehackt  
1 TL Knoblauchpulver  
1/2 TL Salz  
1/4 TL gemahlener schwarzer Pfeffer  
Saft einer Zitrone  
1 EL Pflanzenöl  
120 g Parmesan



**TIPP** Verwenden Sie beliebige Pommes frites, sehen Sie jedoch häufig nach ihnen, sodass Sie nicht zu knusprig werden oder zu weich bleiben.

## ANWEISUNG

- 1 Setzen Sie den Korb in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie AIR FRY (Mit Luft frittieren) aus, stellen Sie die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 22 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, geben Sie tiefgefrorenen Pommes frites in den Korb. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für 10 Minuten.
- 3 Schwenken Sie den Korb mit den Pommes frites nach 10 Minuten. Setzen Sie den Korb wieder in die Einheit ein, schließen Sie den Deckel, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 4 Vermischen Sie in der Zwischenzeit die Mayonnaise mit dem Knoblauch, Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer und Zitronensaft in einer Schüssel.
- 5 Sehen Sie nach 10 Minuten nach den Pommes frites. Setzen Sie den Garvorgang für maximal 2 Minuten fort, falls erforderlich.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, beträufeln Sie die Pommes frites mit Pflanzenöl und dann mit geriebenem Parmesan. Sofort mit Knoblauch-Mayonnaise servieren.

# MEXICAN STREET CORN

**VORBEREITUNG:** 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN

**GAREN:** 12 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL



## ZUTATEN

4 Maiskolben  
2 EL Pflanzenöl, separat  
Salz, je nach Geschmack  
Gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

## SAUCE

240 g Parmesan  
60 ml Mayonnaise  
60 ml Sauerrahm  
Saft von 2 Limetten  
1 TL Knoblauchpulver  
1 TL Zwiebelpulver  
15 g frischer Koriander, kleingehackt

## ANWEISUNG

- 1 Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 12 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2 Bestreichen Sie die Maiskolben während des Vorheizens gleichmäßig mit  $\frac{1}{2}$  EL Pflanzenöl. Würzen Sie die Maiskolben anschließend je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
- 3 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie den Mais auf die Grillplatte, schließen Sie den Deckel und garen Sie ihn für 6 Minuten.
- 4 Wenden Sie die Maiskolben nach 6 Minuten. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für die restlichen 6 Minuten fort.
- 5 Vermischen Sie in der Zwischenzeit die Zutaten für die Sauce in einer Schüssel.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, gießen Sie die Sauce gleichmäßig über die Maiskolben. Sofort servieren.

**TIPP** Schneiden Sie den Mais für einen leicht essbaren Salat vom Kolben und vermischen Sie ihn mit der Hälfte der Mayonnaise-Mischung.





# NASHVILLE HOT FRIED CHICKEN

BEILAGEN UND  
VORSPEISEN

**VORBEREITUNG:** 20 MINUTEN | **MARINIEREN:** 8 STUNDEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 3 MINUTEN  
**GAREN:** 25 MINUTEN | **FÜR:** 3-4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** AIR FRY

## ZUTATEN

2 EL Knoblauchpulver  
2 EL Zwiebelpulver  
2 EL Chilipulver  
1 EL Senfpulver  
2 EL Salz  
1 EL gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 Liter Buttermilch  
2 rohe Hähnchenschenkel mit Haut und Knochen  
2 rohe Hähnchenbrüste mit Haut und Knochen,  
jeweils halbiert

960 g Mehl  
180 ml Pflanzenöl, separat  
2 EL dunkelbrauner Zucker  
3 EL Paprikapulver  
2 TL Cayenne-Pfeffer

**TIPP** Servieren Sie das Hähnchen für eine vollständige Mahlzeit mit Pommes frites und Krautsalat.

## ANWEISUNG

- 1 Vermengen Sie Knoblauch-, Zwiebel-, Chili- und Senfpulver mit dem Salz und Pfeffer. Geben Sie die Hälfte der Mischung in einen Behälter. Geben Sie die Buttermilch in einen Behälter und vermengen Sie sie mit der Gewürzmischung. Stellen Sie die restliche Gewürzmischung beiseite.
- 2 Geben Sie das Hähnchen in die Buttermilchmischung und marinieren Sie es für 8 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank.
- 3 Nehmen Sie das Hähnchen aus der Marinade. Vermengen Sie die restliche Gewürzmischung in einer großen Schüssel mit dem Mehl. Schwenken Sie die Hähnchenbrüste nacheinander in der Gewürz-Mehlmischung, bis sie gleichmäßig bedeckt sind. Klopfen Sie die Hähnchenbrüste leicht ab, um überschüssiges Mehl zu entfernen.
- 4 Setzen Sie den Korb in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie AIR FRY (Mit Luft frittieren) aus, stellen Sie die Temperatur auf 170 °C und die Zeit auf 25 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 5 Bestreichen Sie das Hähnchen in der Zwischenzeit mit Öl. Verwenden Sie insgesamt 60 ml für alle Stücke.
- 6 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie das Hähnchen in den Korb. Schließen Sie den Deckel und garen Sie es für 10 Minuten.
- 7 Vermengen Sie in der Zwischenzeit die restlichen 120 ml Pflanzenöl mit dem braunen Zucker, Paprikapulver und Cayenne-Pfeffer in einer Schüssel.
- 8 Wenden Sie die Hähnchenbrüste nach 10 Minuten. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für 10 Minuten fort. Überprüfen Sie anschließend, ob das Hähnchen durch ist. Fügen Sie der Garzeit maximal weitere 5 Minuten hinzu oder garen Sie das Hähnchen, bis seine Kerntemperatur 75 °C erreicht.
- 9 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, träufeln Sie ein wenig der Gewürz-Öl-Mischung über das Hähnchen und servieren Sie es.

# IN HONIG UND KRÄUTERN GESCHMORTE MÖHREN

**VORBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN  
**GAREN:** 10 MINUTEN | **FÜR:** 4-6 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL



## ZUTATEN

- 1 EL Honig
- 1 TL Salz
- 2 EL zerlassene Butter
- 6 mittelgroße Möhren, geschält, längs eingeschnitten
- 1 EL frische Petersilie, kleingehackt
- 1 EL frischer Rosmarin, kleingehackt
- 3 EL Tsatsiki-Sauce für das Servieren

## ANWEISUNG

- 1** Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 10 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2** Vermischen Sie den Honig, das Salz und die zerlassene Butter in einer kleinen Schüssel.
- 3** Überziehen Sie die Möhren mit der Honigbutter und reiben Sie anschließend die frischen Kräuter gleichmäßig auf die Möhren.
- 4** Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Möhren mittig auf die Grillplatte. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für 5 Minuten.
- 5** Wenden Sie die Möhren nach 5 Minuten. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für die restlichen 5 Minuten.
- 6** Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, servieren Sie die Möhren mit Tsatsiki-Sauce.

**TIPP** Dieses Rezept eignet sich für das meiste Wurzelgemüse. Schneiden Sie es ungefähr in so große Stücke wie die Möhren.

# TARTE TATIN

**VORBEREITUNG:** 20 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 3 MINUTEN  
**GARZEIT:** 45-50 MINUTEN | **FÜR:** 6 PORTIONEN | **PROGRAMM:** BAKE



## ZUTATEN

- 7 Äpfel der Sorte Granny Smith, Cox oder Braeburn, geschält, geviertelt Saft von 1 Zitrone
- 100 g Streuzucker
- 85 g ungesalzene Butter in 2,5 cm großen Würfeln
- 1 Packung Blätterteig
- Doppelrahm zum Servieren

## UTENSILIEN

Sie benötigen eine Backform mit 20 cm Durchmesser oder eine Ninja Mehrzweckform\*.

## ANWEISUNG

- 1** Wälzen Sie die Äpfel in der Zitronensoße. Legen Sie Zucker, Butter und Äpfel (mit der Schnittseite nach unten) in die Ninja Mehrzweckform.
- 2** Schneiden Sie mithilfe des Backformbodens einen 23 cm großen Kreis aus dem Blätterteig. Legen Sie den Teig ins Gefrierfach, bis er benötigt wird.
- 3** Stellen Sie sicher, dass der Topf eingesetzt, die Grillplatte jedoch entfernt wurde. Wählen Sie BAKE (Backen), stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 25 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen. Sobald die Einheit vorgeheizt wurde und der entsprechende Benachrichtigungston erklingen ist, öffnen Sie den Deckel und setzen Sie die Mehrzweckform in den Topf ein. Schließen Sie den Deckel zum Backen.

- 4** Öffnen Sie den Deckel nach 10 Minuten und wenden Sie vorsichtig die Äpfel. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Backvorgang für weitere 15 Minuten fort. Nehmen Sie den Blätterteig aus dem Gefrierfach.
- 5** Nehmen Sie die Ninja Mehrzweckform nach Ende der Backzeit heraus und stellen Sie sie zum Abkühlen auf ein Gitter. Wählen Sie BAKE (Backen), stellen Sie die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 25 Minuten ein. Während die Einheit vorheizt, legen Sie den Blätterteig vorsichtig über die Äpfel und stecken Sie die Ränder in die Mehrzweckform.
- 6** Sobald der Benachrichtigungston über das Ende der Vorheizzeit erklingen ist, setzen Sie die Mehrzweckform wieder in die Einheit und schließen Sie den Deckel. Öffnen Sie den Deckel nach 20 Minuten wieder und überprüfen Sie, ob die Tarte fertiggebacken wurde. Die Teigkruste sollte goldbraun sein. Falls nötig, schließen Sie den Deckel wieder und backen Sie die Tarte bis zu 5 Minuten weiter.
- 7** Entnehmen Sie die Mehrzweckform und stellen Sie sie zum Abkühlen für 15 Minuten auf ein Kuchengitter. Sobald die Form auf Handwärme abgekühlt ist, stürzen Sie die Ninja Mehrzweckform vorsichtig auf einen Teller, um die Tarte zu entnehmen. Servieren Sie die Tarte warm, mit Doppelrahm.

\*Die Ninja Mehrzweckform ist auf [ninjakitchen.eu](http://ninjakitchen.eu) erhältlich

# Grilltabelle

**TIPP** Wir empfehlen Ihnen für weniger Rauch, Ihre Lebensmittel vor dem Grillen mit Pflanzenöl zu bestreichen.

**ACHTUNG** Alle Zeitangaben sind Mindestgarzeiten. Stellen Sie vor dem Servieren sicher, dass Ihre Speisen eine für den Verzehr sichere Temperatur erreicht haben.

ZUTAT	MENGE	TEMPERATUR	GARZEIT	ANLEITUNG
<b>GEFLÜGEL</b>				
Mit den in der Tabelle angegebenen Garzeiten wird das Geflügel bis zu einer Kerntemperatur von 75 °C gegart				
Hähnchenbrust	2 Hähnchenbrüste mit Knochen	HIGH (HOCH)	16–20 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
	4 entbeinte Hähnchenbrüste	HIGH (HOCH)	14–18 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Hähnchen, halb	1/2 Hähnchen mit Knochen	HIGH (HOCH)	22–28 Minuten	n/a
Hähnchenkeule, geviertelt	2 geviertelte Hähnchenkeulen mit Knochen	HIGH (HOCH)	20–24 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Hühnerwurst, vorbereitet	1 Packung, 340 g	HIGH (HOCH)	5–6 Minuten	n/a
Hähnchenfilets	6 entbeinte Filets	HIGH (HOCH)	7–10 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Hähnchenschenkel	4 Schenkel mit Knochen	HIGH (HOCH)	14–16 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
	4 entbeinte Hähnchenschenkel	HIGH (HOCH)	10–13 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Hähnchenflügel	900 g, mit Knochen (oberer und unterer Teil)	HIGH (HOCH)	10–14 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
<b>RIND</b>				
Mit den in der Tabelle angegebenen Garzeiten wird die Garstufe des Rindes „Medium“ erreicht, mit einer Kerntemperatur von 65 °C				
Burger	4 Bratlinge, je 2,5 cm dick	HIGH (HOCH)	4–6 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Filet Mignon	4 Steaks, je 2,5 cm dick	HIGH (HOCH)	12–15 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Flat Iron	2 Steaks, je 2,5 cm dick	HIGH (HOCH)	8–10 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Flanksteak	2 Steaks, je 2,5 cm dick	HIGH (HOCH)	7–10 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
NY Strip	2 Steaks, je 2,5 cm dick	HIGH (HOCH)	9–11 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Ribeye	2 Steaks, je 2,5 cm dick	HIGH (HOCH)	8–10 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Kronfleisch	2 Steaks, je 1,5–2,5 cm dick	HIGH (HOCH)	7–9 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
T-Bone	2 Steaks, je 2,5 cm dick	HIGH (HOCH)	9–12 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
<b>SCHWEIN-, LAMM- UND KALBSFLEISCH</b>				
Mit den in der Tabelle angegebenen Garzeiten wird das Schwein-, Lamm- und Kalbsfleisch bis zu einer Kerntemperatur von 65 °C gegart				
Rippchen	4 Stück, mit jeweils 3 Knochen	HIGH (HOCH)	20–22 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Bacon	5 Streifen, dick geschnitten	LOW (NIEDRIG)	9–11 Minuten	n/a
Lammkarree	1/2 Karree (4 Knochen)	HIGH (HOCH)	12–14 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Schweinekoteletts	2 dick geschnittene Koteletts mit Knochen	HIGH (HOCH)	15–18 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
	4 entbeinte Koteletts	HIGH (HOCH)	14–16 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Schweinefilet	2 ganze Filets	HIGH (HOCH)	15–20 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Spare Ribs	3 Stück, mit jeweils 2 Knochen	HIGH (HOCH)	24–28 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Wurst	6 ganze Würste	LOW (NIEDRIG)	8–12 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Kalbskotelett	4 Koteletts mit Knochen	HIGH (HOCH)	8–12 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden

# Grilltabelle Fortsetzung

**TIPP** Wir empfehlen Ihnen für weniger Rauch, Ihre Lebensmittel vor dem Grillen mit Pflanzenöl zu bestreichen.

**ACHTUNG** Alle Zeitangaben sind Mindestgarzeiten. Stellen Sie vor dem Servieren sicher, dass Ihre Speisen eine für den Verzehr sichere Temperatur erreicht haben.

ZUTAT	MENGE	TEMPERATUR	GARZEIT	ANLEITUNG
<b>MEERESFRÜCHTE</b>		Mit den in der Tabelle angegebenen Temperaturen werden Meeresfrüchte bis zu einer Kerntemperatur von 65 °C gegart		
Kabeljau	4 Filets	MAX	8-10 Minuten	n/a
Flunder	2 Filets	MAX	2-3 Minuten	n/a
Heilbutt	4 Filets	MAX	6-9 Minuten	n/a
Austern	12	MAX	5-7 Minuten	Gründlich waschen, mit der gewölbten Seite nach unten auf den Grill legen
Jakobsmuscheln	450 g	MAX	5-8 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Garnelen	450 g Jumbo (16-18 Stück)	MAX	3-5 Minuten	Trockentupfen, würzen
Schwertfisch	4 Filets	MAX	6-8 Minuten	n/a
Thunfisch	4 Filets	MAX	6-7 Minuten	n/a
<b>TIEFGEFRORENES GEFLÜGEL</b>		Mit den in der Tabelle angegebenen Garzeiten wird das Geflügel bis zu einer Kerntemperatur von 75 °C gegart		
Hähnchenbrust	4 entbeinte Hähnchenbrüste	MEDIUM	22-26 Minuten	Beim Garen 2-3 Mal wenden
Hähnchenschenkel	4 Schenkel mit Knochen	MEDIUM	25-28 Minuten	Beim Garen 2-3 Mal wenden
Putenburger	4	MEDIUM	11-13 Minuten	Ggf. nach der halben Garzeit wenden
<b>TIEFGEFRORENES RIND</b>		Mit den in der Tabelle angegebenen Garzeiten wird das Rind bis zu einer Kerntemperatur von 65 °C gegart		
Burger	4	MEDIUM	10-12 Minuten	Ggf. nach der halben Garzeit wenden
NY Strip	2 Steaks	MEDIUM	18-24 Minuten	Beim Garen 2-3 Mal wenden
Ribeye	2 Steaks	MEDIUM	18-22 Minuten	Beim Garen 2-3 Mal wenden
Rinderfilet	2 Filets	MEDIUM	15-17 Minuten	Beim Garen 2-3 Mal wenden
<b>TIEFGEFRORENES SCHWEINEFLEISCH</b>		Mit den in der Tabelle angegebenen Garzeiten wird das Schweinefleisch bis zu einer Kerntemperatur von 65 °C gegart		
Schweinekoteletts	4 entbeinte Koteletts	MEDIUM	20-23 Minuten	Beim Garen 2-3 Mal wenden
Schweinefilet	1 ganzes Filet	MEDIUM	20 Minuten	Beim Garen 2-3 Mal wenden
Wurst, roh	6 ganze Würste	LOW (NIEDRIG)	10-14 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
<b>TIEFGEFRORENE MEERESFRÜCHTE</b>		Mit den in der Tabelle angegebenen Temperaturen werden Meeresfrüchte bis zu einer Kerntemperatur von 65 °C gegart		
Heilbutt	4 Filets	MAX	14-16 Minuten	Ggf. nach der halben Garzeit wenden
Lachs	4 Filets	MAX	10-13 Minuten	Ggf. nach der halben Garzeit wenden
Garnelen	450 g Jumbo (16-18 Stück)	MAX	4-5 Minuten	n/a
<b>TIEFGEFRORENE VEGETARISCHE BURGER</b>				
Vegetarische Burger	4	HIGH (HOCH)	8-10 Minuten	Ggf. nach der halben Garzeit wenden

# Grilltabelle Fortsetzung

**TIPP** Wir empfehlen Ihnen für weniger Rauch, Ihr Gemüse vor dem Grillen mit Pflanzenöl zu bestreichen.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	GARZEIT	ANLEITUNG
<b>GEMÜSE</b>					
Spargel	1 Bund	Ganz, gestutzt	MAX	5-7 Minuten	n/a
Baby Pak Choi	450 g	Der Länge nach geviertelt, gewürzt	MAX	9-11 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Paprika	3	Geviertelt, gewürzt	MAX	10-12 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Brokkoli	2 Köpfe (450 g)	In 5 cm große Röschen geschnitten	MAX	10 Minuten	n/a
Rosenkohl	900 g	Ganz, Strunk entfernt	MAX	12-15 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Möhren	675 g	Geschält, in 5-7,5 cm große Stücke geschnitten, gewürzt	MAX	12 Minuten	n/a
Blumenkohl	1 Kopf	In 5 cm große Röschen geschnitten	MAX	12-15 Minuten	n/a
Maiskolben	4-5	Ganze Kolben ohne Hülsen	MAX	10-13 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Champignons	450 g	Halbiert, gewürzt	MAX	5-7 Minuten	n/a
Aubergine	1 große	In 5 cm große Stücke geschnitten, gewürzt	MAX	10-12 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Grüne Bohnen	680 g	Enden abgeschnitten	MAX	8-10 Minuten	n/a
Zwiebeln, weiß oder rot (halbiert)	5	Geschält, halbiert, gewürzt	MAX	10-12 Minuten	n/a
Zwiebeln, weiß oder rot (in Scheiben geschnitten)	1-2	Geschält, in 2,5 cm große Scheiben geschnitten, gewürzt	MAX	2-4 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Portobello-Pilze	4	Strunk entfernt, Lamellen mit einem Löffel entfernt, gewürzt	MAX	8 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Kürbis	680 g	Der Länge nach geviertelt, gewürzt	MAX	12-14 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Tomaten	5	Halbiert, gewürzt	MAX	8-10 Minuten	n/a
Zucchini	680 g	Der Länge nach geviertelt, gewürzt	MAX	15-16 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
<b>FRÜCHTE</b>					
Avocado	Bis zu 3 Stück	Halbiert, entkernt	HIGH (HOCH)	4-5 Minuten	n/a
Bananen	4	Geschält, der Länge nach halbiert	MAX	2 Minuten	Mit Silikonzange oder Pfannenwender vom Grill nehmen
Zitronen	5	Der Länge nach halbiert, auf die Grillplatte gedrückt	MAX	3 Minuten	n/a
Limetten	6	Der Länge nach halbiert, auf die Grillplatte gedrückt	MAX	5 Minuten	n/a
Mango	4-6	Leicht an die Grillplatte gedrückt	MAX	4 Minuten	n/a
Melone	6 Spieße (je 10 cm lang)	Leicht an die Grillplatte gedrückt	MAX	4 Minuten	n/a
Steinobst	4-6	Halbiert, entkernt, auf die Grillplatte gedrückt	MAX	10-12 Minuten	n/a
<b>KÄSE</b>					
Halloumi	450 g	In 2,5 cm dicke Scheiben geschnitten	HIGH (HOCH)	4 Minuten	n/a

# Kochtabelle für Air Fry (Frittieren mit Luft)

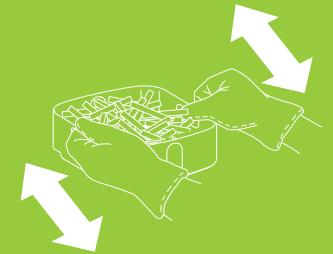
ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN	TEMPERATUR	GARZEIT
<b>GEMÜSE</b>					
Spargel	2 Bund	Ganz, gestutzt	2 TL	200 °C	12-14 Minuten
Rote Bete	6 kleine oder 4 große	Ganz	Kein Öl	200 °C	45-60 Minuten
Paprika (zum Rösten)	4	Ganz	Kein Öl	200 °C	20-25 Minuten
Brokkoli	2 Köpfe	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	1 EL	200 °C	12-16 Minuten
Rosenkohl	900 g	Halbiert, Strünke entfernt	1 EL	200 °C	15-18 Minuten
Butternusskürbis	1,3 kg	In 2,5-5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	30 Minuten
Möhren	900 g	Geschält, in 1 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	16-18 Minuten
Blumenkohl	2 Köpfe	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	2 EL	200 °C	20-24 Minuten
Maiskolben	5	Ganze Kolben ohne Hülsen	1 EL	200 °C	12-15 Minuten
Grüne Bohnen	2 Tüten	Enden abgeschnitten	1 EL	200 °C	10-12 Minuten
Grünkohl (für Chips)	8 Tassen, gebündelt	Gezupft, Strunk entfernt	Kein Öl	148°C	10-12 Minuten
Pilze	450 g	Gewaschen, geviertelt	1 EL	200 °C	10-12 Minuten
Kartoffeln	1,3 kg	In 2,5 cm große Spalten geschnitten	1 EL	200 °C	25-30 Minuten
	450 g	Selbstgemachte Pommes frites*, dünn	1/2-3 EL, Pflanzenöl	200 °C	20-24 Minuten
	450 g	Selbstgemachte Pommes frites*, dick	1/2-3 EL, Pflanzenöl	200 °C	23-26 Minuten
	4 ganze (jeweils ca. 250 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	Kein Öl	200 °C	38-42 Minuten
Süßkartoffeln	675 g	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	15-20 Minuten
	6 ganze	3 x mit der Gabel eingestochen	Kein Öl	200 °C	30-35 Minuten
Zucchini	900 g	Der Länge nach geviertelt, dann in 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	15-18 Minuten
<b>GEFLÜGEL</b>					
Hähnchenbrust	2 Brüste	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	190 °C	25-35 Minuten
	2 Brüste	Entbeint	Mit Öl bestrichen	190 °C	18-22 Minuten
Hähnchenschenkel	4 Schenkel	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	200 °C	22-28 Minuten
	4 Schenkel	Entbeint	Mit Öl bestrichen	200 °C	18-22 Minuten
Hähnchenflügel	900 g (oberer und unterer Teil)	Mit Knochen	1 EL	200 °C	22-26 Minuten

\*Nach dem Schneiden der Kartoffeln die rohen Pommes frites mindestens 30 Minuten lang in kaltem Wasser einweichen lassen, um unnötige Stärke zu entfernen. Pommes frites trocken tupfen. Je trockener die Pommes frites, desto besser sind die Ergebnisse.

**Für optimale Ergebnisse häufig schwenken oder wenden.**

Wir empfehlen, häufig nach Ihrem Essen zu sehen und es zu schwenken oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.



Schwenken Sie Ihr Essen

**ODER**



wenden Sie es mit einer Silikonzange

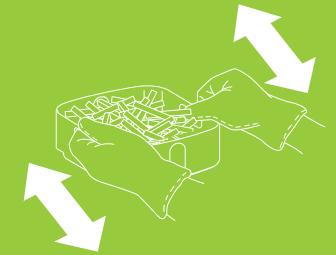
# Kochtabelle für Air Fry (Frittieren mit Luft), Fortsetzung

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN	TEMPERATUR	GARZEIT
<b>SCHWEIN- UND LAMMFLEISCH</b>					
Bacon	4 Streifen, halbiert	Kein Öl	Kein Öl	180 °C	8-10 Minuten
Schweinekoteletts	2 dick geschnittene Koteletts mit Knochen	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	190 °C	15-17 Minuten
	4 entbeinte Koteletts (jeweils 225 g)	Entbeint	Mit Öl bestrichen	190 °C	14-17 Minuten
Schweinefilet	2 Filets	Ganz	Mit Öl bestrichen	190 °C	25-35 Minuten
Wurst	4 Würste	Ganz	Kein Öl	200 °C	8-10 Minuten
<b>TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL</b>					
Hähnchenschnitzel	5 Schnitzel	Kein Öl	Kein Öl	200 °C	18-21 Minuten
Hähnchennuggets	340 g	Kein Öl	Kein Öl	200 °C	10-13 Minuten
Fischfilets	6 Filets	Kein Öl	Kein Öl	200 °C	14-16 Minuten
Fischstäbchen	18 Fischstäbchen	Kein Öl	Kein Öl	200 °C	10-13 Minuten
Pommes frites	450 g	Kein Öl	Kein Öl	175 °C	20-25 Minuten
	900 g	Kein Öl	Kein Öl	180 °C	28-32 Minuten
Mozzarella-Sticks	340 g	Kein Öl	Kein Öl	190 °C	8-10 Minuten
Pommes frites aus Süßkartoffeln	500 g	Kein Öl	Kein Öl	190 °C	20-22 Minuten
Kartoffelpuffer	500 g	Kein Öl	Kein Öl	175 °C	18-22 Minuten

**Für optimale Ergebnisse häufig schwenken oder wenden.**

Wir empfehlen, häufig nach Ihrem Essen zu sehen und es zu schwenken oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.



Schwenken Sie Ihr Essen

**ODER**



wenden Sie es mit einer Silikonzange

# Dehydrierungstabelle

**TIPP** Bei der Dehydrierung von Fleisch und Fisch wird empfohlen, diese im letzten Schritt 1 Minute lang bei 170 °C zu RÖSTEN, um sie vollständig zu pasteurisieren.

ZUTATEN	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	DEHYDRIERUNGSZEIT
<b>OBST UND GEMÜSE</b>			
Äpfel	Kerngehäuse entfernt, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten, in Zitronensaft getaucht, trocken getupft	60 °C	7-8 Stunden
Spargel	In 2,5 cm große Stücke geschnitten, blanchiert	60 °C	6-8 Stunden
Bananen	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	8-10 Stunden
Rote Bete	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6-8 Stunden
Aubergine	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten, blanchiert	60 °C	6-8 Stunden
Frische Kräuter	Gewaschen, trocken getupft, Stiele entfernt	60 °C	4 Stunden
Ingwerwurzel	In 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6 Stunden
Mango	Geschält, in $\frac{3}{8}$ -Zoll (ca. 9,5 mm) dicke Scheiben geschnitten, entkernt	60 °C	6-8 Stunden
Pilze	Mit weicher Bürste gereinigt (nicht waschen)	60 °C	6-8 Stunden
Ananas	Geschält, in Scheiben geschnitten, Mittelstrunk entfernt, 3 mm-1,25 cm	60 °C	6-8 Stunden
Erdbeeren	Halbiert oder in 1,25 cm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6-8 Stunden
Tomaten	In 3 mm dicke Scheiben geschnitten oder gerieben; Dämpfen, wenn Sie sie rehydrieren wollen	60 °C	6-8 Stunden
<b>FLEISCH, GEFLÜGEL, FISCH</b>			
Beef Jerky (Rind-Trockenfleisch)	In 5 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Chicken Jerky (Hähnchen-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Turkey Jerky (Puten-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Salmon Jerky (Lachs-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	3-5 Stunden

# Your guide to grilling like a pro

Welcome to the Ninja® Grill recipe guide.  
From here, you're just a few pages away from recipes,  
tips and tricks and helpful hints.  
Now open the lid and let's get grilling.

## Recipe List

<b>Marinades</b>	<b>65</b>	<b>Fish</b>	<b>89</b>
<b>Spice Rubs</b>	<b>66</b>	Grilled Citrusy Halibut	89
<b>Dipping Sauces</b>	<b>67</b>	Smoked Monkfish Tail Filets with Mixed Vegetables	90
<b>Kickstarter Recipes</b>	<b>68</b>	Frozen Cod & Vegetable Parcels	92
<b>Mains</b>	<b>77</b>	<b>Snacks &amp; Sides</b>	<b>93</b>
<b>Vegetarian</b>	<b>77</b>	Frozen French Fries with Parmesan & Garlic Mayo	93
Fried Eggplant Schnitzel	77	Mexican Street Corn	94
Grilled Cauliflower		Nashville Hot Fried Chicken	97
Steaks with Greek Salsa	78	Honey & Herb Charred Carrots	98
<b>Pork</b>	<b>79</b>	<b>Desserts</b>	<b>99</b>
Indian Spiced Pork Cutlets	79	Apple Tarte Tatin	99
Tomatoes Buzhenina	80		
Pork Knuckles with Vegetables	83		
<b>Beef</b>	<b>85</b>		
Steak & Vegetable Kebabs	85		
<b>Chicken</b>	<b>86</b>		
Cheesy Chicken Quesadilla Stacks	86		
Honey Rosemary Chicken Wings	87		

## Recipe Key

We've tagged recipes with these icons to help find the right one for you.



10 minutes  
or less



Frozen to  
chargrilled



Child-friendly  
food



Gluten-free



Dairy-free



Keto



Vegetarian

# Cyclonic Grilling

## TECHNOLOGY

Super-hot 265°C grilling chamber gives you the fast, juicy, chargrilled results you want by using the high-density, cast-aluminum, grilling surface and cyclonic air that circulates around food.



### Frozen to chargrilled

No thawing required

*Barbecue Chicken Breasts, page 74*



### Grilled thrills

Grill the unexpected

*Steak & Vegetable Kebabs, page 85*



### Grilled go-tos

Quick and easy meals

*Spicy Beef Burger, page 70*



### No-flip grilling

No more falling apart

*Teriyaki Marinated Salmon, page 72*

# More flavour. Less smoke.

After hundreds of hours of recipe testing, our chefs have paired your favourite foods with a recommended temperature setting that will maximise grill flavours while minimising smoke.



## LOW

Best for bacon, sausages and calzones, and when using thicker barbecue sauces.



Sausages  
Page 100



## MEDIUM

Best for frozen meats and batches of marinated ingredients.



Barbecue Chicken Breasts  
Page 74



## HIGH

Best for steaks, chicken and burgers.



Grilled New York Strip Steak & Asparagus  
Page 68



## MAX

Best for vegetables, fruit, fresh and frozen seafood and pizza.



Mexican Street Corn  
Page 94

## Always use recommended oils

For less smoke, use oils with a high smoke point, like vegetable, coconut, grapeseed or avocado oil instead of olive oil. If you choose to cook ingredients at a higher temperature with olive oil, it may result in more smoke.

# Cooking best practices

No two pieces of protein are alike and, for that reason, they'll never cook the same. That's why we recommend paying close attention to the sizes of meat listed in our cooking charts. These are minimum cook times and we recommend that you ensure your food has reached a food safe temperature before consumption (please reference the tables on page 7).

## Reasons meat might cook differently

### Cut size

Proteins come in different shapes and sizes, which require different cooking times, so you may need to increase or decrease the recommended chart cook times to achieve desired doneness.

### Meat temperature

For your convenience, cooking charts were created for use with cold meat, straight from the fridge.

#### For even juicier results

If time permits, let meat come to room temperature before cooking for a more juicy center. (We recommend reducing chart cook time by 2 minutes in this case.)

## The importance of a meat thermometer

For best results, use a digital food thermometer to accurately measure internal temperature of protein.



Insert thermometer into centermost, thickest part of protein. If protein is bone-in, insert it very close to (but not touching) the bone.

Because the Grill cooks at high temperatures, proteins can overcook quickly. It's best to monitor the internal temperature of meat, especially during the later stages of cooking.

## Carry-over cooking

This occurs when meat continues to cook after it's removed from the grill. For the best results, we recommend removing meat 5°C before actual internal cooking temperature is reached.

See the chart below.

FOOD	COOK TO INTERNAL TEMP OF:	CARRY-OVER COOK TO INTERNAL TEMP OF:
<b>Fish</b>	70°C	75°C
<b>Poultry</b>	70°C	75°C or higher
<b>Pork</b>	70°C	75°C
<b>Steak</b>		
Rare	50°C	55°C
Medium Rare	55°C	60°C
Medium	60°C	70°C
Medium Well	65°C	65°C
Well Done	70°C	75°C
<b>Minced Beef</b>	70°C	75°C or higher
<b>Minced Pork</b>	70°C	75°C
<b>Minced Turkey</b>	70°C	75°C

#### For juicy and tender results,

allow protein to rest for 5 minutes after cooking. For roasts, half chickens and large steaks, it's best to let them rest for 10 minutes.

# Flavour-Building

## Tasty Marinades, Zesty Spice Rubs, and Irresistible Dipping Sauces

For the following recipes, add all ingredients to a bowl and mix well.

These marinades and spice rubs call for coarse salt—ensure you use that and not fine-grain salt.

Use spice rubs liberally. Season meat or vegetables generously and allow to sit at room temperature for 30 minutes before grilling—this will promote evenness and faster cooking.

### Frozen to char grilled

When grilling frozen meats, baste them liberally and consistently with the marinade of your choosing.

To get the best textures and flavours from frozen meat, season it with your favourite spice rub before grilling.

## Marinades



### Teriyaki Marinade

80ml soy sauce  
80ml water  
80g dark brown sugar  
3 tablespoons rice wine vinegar  
1 tablespoon honey  
2 cloves garlic, peeled, minced



### Garlic & Herb Marinade

60ml extra virgin olive oil  
60ml apple cider vinegar  
10g fresh herbs (like parsley, rosemary, oregano, thyme, or sage), chopped  
5 cloves garlic, peeled, minced  
Juice of 1 lemon (about 3 tablespoons juice)  
1 teaspoon ground black pepper  
1 teaspoon salt



### Simple Steak Marinade

60ml Worcestershire sauce  
60ml soy sauce  
60ml balsamic vinegar  
2 tablespoons Dijon mustard  
3 cloves garlic, peeled, minced  
1 teaspoon ground black pepper  
1 teaspoon salt

# Spice Rubs

**MAKES:** APPROX. 240G | **SEASON:** GENEROUSLY  
**STORE:** UP TO 6 MONTHS IN AN AIRTIGHT CONTAINER AWAY FROM LIGHT AND HEAT



## Easy BBQ Spice Rub

**Best for poultry, beef, prawns, cauliflower, broccoli, carrots**

- 60g dark brown sugar
- 28g smoked paprika
- 3 tablespoons ground black pepper
- 2 tablespoons salt
- 2 teaspoons garlic powder
- 2 teaspoons onion powder



## Everyday Spice Rub

**Best for poultry, beef, pork, lamb, veal, seafood, vegetables**

- 3 tablespoons chilli powder
- 2 tablespoons white sugar
- 1 tablespoon salt
- 1 tablespoon ground cumin
- 1 tablespoon ground black pepper
- 1 tablespoon dried oregano



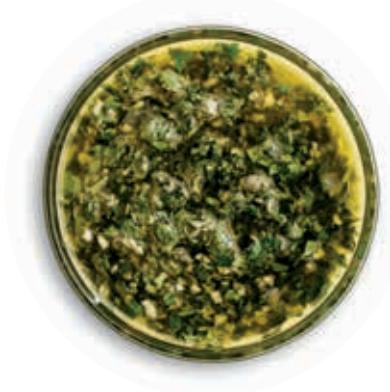
## Dry Herb Rub

**Best for poultry, pork, lamb, seafood, vegetables**

- 1 tablespoon salt
- 1 tablespoon dried thyme
- 1 tablespoon dried rosemary
- 1 tablespoon dried oregano
- 1 teaspoon mustard powder
- 1 teaspoon ground black pepper
- 1 teaspoon crushed red pepper

# Dipping Sauces

**MAKES:** APPROX. 240ML | **STORE:** REFRIGERATE FOR UP TO 4 DAYS



## Chimichurri Sauce

**Best for poultry, beef, pork, fish, vegetables**

- 1/2 bunch fresh coriander (about 15g), chopped
- 1/2 bunch fresh parsley (about 15g), chopped
- 5 cloves garlic, peeled, minced
- 1 small shallot, peeled, chopped
- Zest and juice of 1 lemon (about 80ml juice)
- 60 ml extra virgin olive oil
- 1 teaspoon ground black pepper
- salt, as desired



## Lemony-Garlic Chilli Mayo

**Best for poultry, beef, pork, lamb, veal, seafood, vegetables**

- 240ml mayonnaise
- Juice of 1/2 lemon (about 2 tablespoons juice)
- 1 tablespoon paprika
- 1 teaspoon garlic powder
- salt, as desired



## Jamaican Jerk Ketchup

**Best for poultry, beef, prawns**

- 240ml ketchup
- 3 tablespoons dry jerk seasoning
- 1 ripe banana, peeled, mashed

# Kickstarter Recipe

## Grilled Sirloin Steak & Asparagus

**PREP:** 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 12 MINUTES  
**MAKES:** 2-4 SERVINGS | **PROGRAM:** GRILL



### INGREDIENTS

2 uncooked Sirloin steaks (14-16 ounces each)  
2 tablespoons vegetable oil, divided  
Salt, as desired

Ground black pepper, as desired  
1 bunch asparagus, trimmed

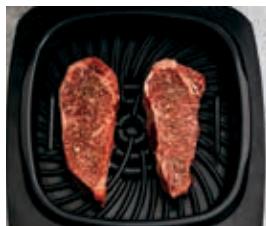
### DIRECTIONS



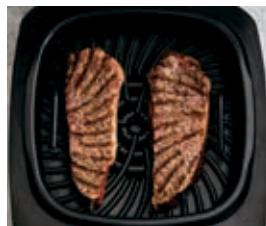
Rub each steak on all sides with 1 tablespoon vegetable oil, then season with salt and pepper, as desired. Toss asparagus with remaining vegetable oil, then season with salt and pepper, as desired.



Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to HIGH, and set time to 12 minutes. Select START/STOP to begin preheating.



When the unit beeps to signify it has preheated, place steaks on grill plate, gently pressing them down to maximise grill marks. Close lid and cook for 4 minutes.



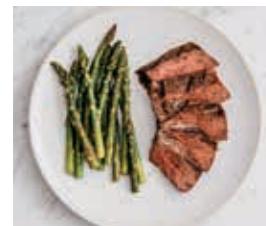
After 4 minutes, flip steaks. Close lid and continue cooking for 4 more minutes, or until internal temperature reaches 50°C.



Remove steaks from grill and let rest 10 minutes; they will continue to cook to a food-safe temperature while resting. Use a cooking thermometer to ensure a food-safe temperature has been achieved.



Meanwhile, place asparagus on grill plate. Close lid and cook for 4 minutes.



When cooking and resting are complete, slice steak and serve with asparagus.

**TIP** Substitute any preferred seasoning to the steak in step 1.



# Kickstarter Recipe

## Classic Cheeseburgers

**PREP:** 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 8 MINUTES  
**MAKES:** 4 SERVINGS | **PROGRAM:** GRILL



### INGREDIENTS

700g uncooked ground beef (80/20 blend)  
Salt, as desired  
Ground black pepper, as desired

4 slices cheese  
4 burger buns

### Toppings

Lettuce      Red onion      Tomatoes      Pickles      Condiments

### DIRECTIONS



Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to HIGH, and set time to 8 minutes for medium-cooked burgers. Select START/STOP to begin preheating.



While unit is preheating, divide the ground beef into 4 portions and hand-form each into a loosely formed 10cm patty.



With your thumb, make a 2.5cm indent in the center of each patty (this will help the burgers keep their shapes uniform during cooking). Season patties with salt and pepper, as desired.



When the unit beeps to signify it has preheated, place patties on the grill plate, gently pressing them down to maximise grill marks. Close lid and cook for 6 minutes.



After 6 minutes, place a slice of cheese on each patty. Close lid and continue cooking for 1 minute.



After 1 minute, remove cheeseburgers from grill plate. Place the buns on the grill plate. Close lid and cook for the remaining 1 minute.



When cooking is complete, serve cheeseburgers on the toasted buns.

**TIP** For extra flavour, grill vegetables like onions, peppers, or mushrooms as a burger topping.

# Kickstarter Recipe

## Teriyaki Marinated Salmon

**PREP:** 5 MINUTES | **MARINATE:** 1-12 HOURS | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 7-9 MINUTES  
**MAKES:** 4 SERVINGS | **PROGRAM:** GRILL



### INGREDIENTS

4 uncooked skinless salmon fillets      240ml teriyaki marinade

### DIRECTIONS



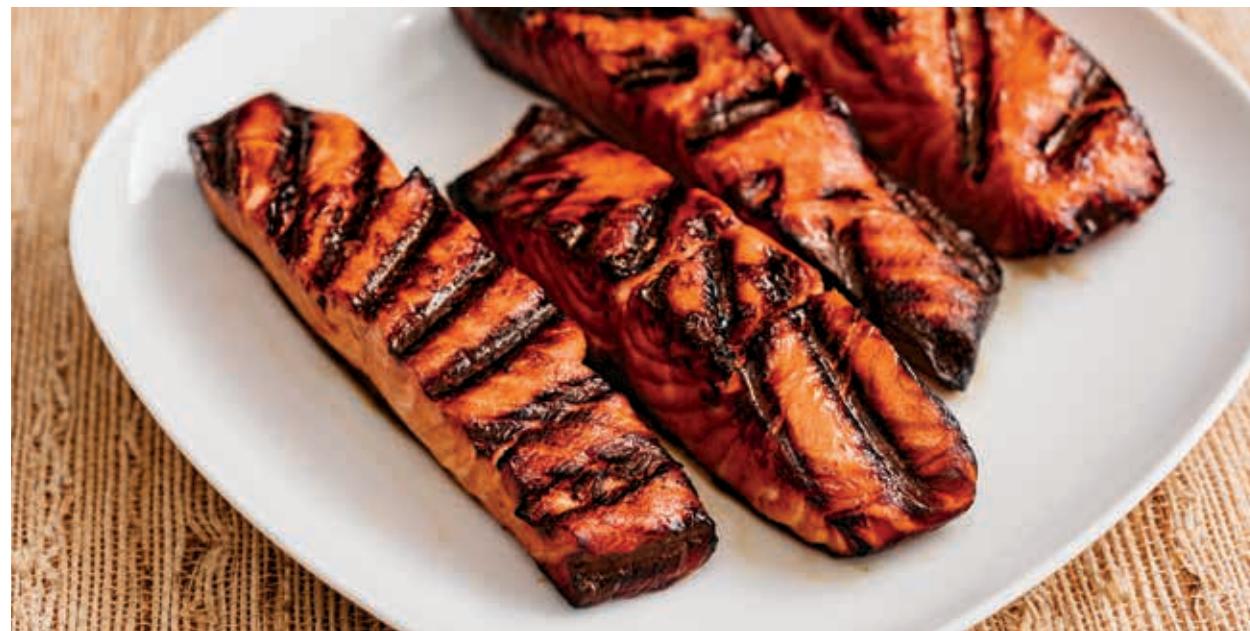
Place fish fillets and teriyaki sauce in a large resealable plastic bag or container. Move fillets around to coat evenly with sauce. Refrigerate for at least 1 hour and up to 12 hours.



Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 8 minutes. Select START/STOP to begin preheating.



When the unit beeps to signify it has preheated, place fillets on the grill plate, gently pressing them down to maximise grill marks. Close lid and cook for 6 minutes. There is no need to flip the fish during cooking.



After 6 minutes, check fillets for doneness; the internal temperature should be 60°C. If necessary, close lid and continue cooking up to 2 more minutes.



When cooking is complete, serve fillets immediately.

**TIP** Substitute your favourite marinade for the teriyaki sauce in step 1.

# Kickstarter Recipe

## Barbecue Chicken Breasts

**PREP:** 5 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 23–25 MINUTES  
**MAKES:** 4 SERVINGS | **PROGRAM:** GRILL



### INGREDIENTS

4 frozen boneless, skinless chicken breasts	Salt, as desired
2 tablespoons vegetable oil, divided	Ground black pepper, as desired
	240ml prepared barbecue sauce

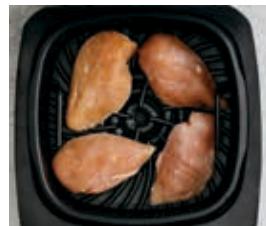
### DIRECTIONS



Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to MEDIUM, and set time to 25 minutes. Select START/STOP to begin preheating.



While unit is preheating, evenly rub each chicken breast with 1/2 tablespoon vegetable oil. Then season with salt and pepper, as desired.



When the unit beeps to signify it has preheated, place chicken breasts on grill plate. Close lid and cook for 10 minutes.



After 10 minutes, flip chicken. Close lid to continue cooking for 5 minutes.



After 5 minutes, liberally baste chicken with barbecue sauce, then flip over and liberally baste the other side. Close lid to continue cooking for 5 minutes.



After 5 minutes, repeat step 5. Close lid and cook for 2 more minutes.



If necessary, baste chicken again and cook for up to 3 more minutes until centermost point of the chicken reaches an internal temperature of 75°C.



Allow chicken to rest for 5 minutes before serving.

**TIP** To make a complete meal, pair this chicken with any grilled vegetable from the Grill charts in the back of this book.



# FRIED EGGPLANT SCHNITZEL

MAINS  
VEGETARIAN

**PREP:** 10 MINUTES | **SWEAT TIME:** 1 HOUR | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES  
**COOK:** 21 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS | **PROGRAM:** GRILL



## INGREDIENTS

2 eggplants, rinsed  
15g salt  
25g flour  
1 egg, whisked  
55g breadcrumbs  
5ml olive oil  
4 slices of zucchini  
4 slices of provolone cheese

## DIRECTIONS

- 1 Slice eggplants lengthwise into eight 8mm slices. Sprinkle salt on both sides of each slice and allow them to sweat liquid for an hour.
- 2 After an hour, preheat the grill. Insert grill plate into cooking pot and close the lid. Select GRILL, MAX temperature and set time to 6 minutes. Press START/STOP to begin preheating.
- 3 While the unit is preheating, prepare your breading station with three separate shallow dishes. Place the flour on one plate, the egg on the next, and the breadcrumbs on the last plate.
- 4 When the unit beeps to signify it has preheated, place four slices of eggplant on the grill plate and close lid to cook for 3 minutes. Remove from the unit and repeat with the next batch. Carefully remove eggplant and grill plate from the unit once complete.

- 5 With a brush, coat two slices of the eggplant with olive oil and dip them into the flour on one side only. Place the zucchini and provolone cheese on one of the slices and cover with the second slice of eggplant, flour side up. Dip both sides in the beaten egg and then in the breadcrumbs. Repeat with the other slices of eggplant to create four sandwiches and set aside.
- 6 Insert crisper basket into the cooking pot and close the lid. Select AIR FRY, set temp to 200°C, and set time to 15 minutes. Press START/STOP to begin preheating.
- 7 When the unit beeps to signify it has preheated, place the eggplants into the crisper basket. Close lid and cook for 4 minutes.
- 8 After 4 minutes, open the lid and brush the eggplant schnitzels with olive oil. Close lid to resume cooking.
- 9 After 10 minutes, flip the schnitzels to coat the other side with oil and resume cooking until the unit beeps.
- 10 When cooking is complete, serve immediately.

**TIP** If you prefer a meat dish, you can replace the zucchini with ham slices.

# GRILLED CAULIFLOWER STEAKS WITH GREEK SALSA

**PREP:** 20 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 17 MINUTES  
**MAKES:** 2 SERVINGS | **PROGRAM:** GRILL



## INGREDIENTS

1 head cauliflower, leaves and stem removed  
80g Kalamata olives, chopped, pits removed  
120g roasted red peppers, chopped  
1 tablespoon fresh oregano, minced  
1 tablespoon fresh parsley, minced  
3 cloves garlic, peeled, minced  
Juice of 1 lemon  
250g feta cheese, crumbled  
Salt, as desired  
1 teaspoon ground black pepper  
80g pecans, roughly chopped  
1 small red onion, peeled, chopped  
60ml vegetable oil, divided

## DIRECTIONS

- 1 Cut cauliflower into two 5cm “steaks”; reserve remaining cauliflower.
- 2 To make the Greek salsa, in a large bowl, stir together olives, roasted red peppers, oregano, parsley, garlic, lemon juice, feta, salt, pepper, pecans, red onion, and 2 tablespoons of vegetable oil.
- 3 Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 17 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 4 While unit is preheating, rub remaining 2 tablespoons of oil on both sides of “steaks,” then season each with salt, as desired.
- 5 When the unit beeps to signify it has preheated, place steaks on the grill plate. Close lid and cook for 10 minutes.
- 6 After 10 minutes, flip “steaks.” Close lid and continue cooking for 5 minutes.
- 7 After 5 minutes, spread “steaks” generously with Greek salsa. Close lid and cook for the remaining 2 minutes. Reserve remaining Greek salsa.
- 8 When cooking is complete, serve immediately.

**TIP** Cut remaining cauliflower into large chunks, toss with vegetable oil and grill for 12 minutes before tossing with remaining Greek salsa.

# INDIAN SPICED PORK CUTLETS

**PREP:** 5 MINUTES | **MARINATE:** MIN. 2 HOURS | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES  
**COOK:** 15 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS | **PROGRAM:** GRILL



## INGREDIENTS

1 large onion, cut in quarters  
2-3 large garlic cloves, peeled  
4 tablespoons honey  
4 tablespoons soy sauce  
6 tablespoons vegetable oil  
3 tablespoons Massale  
4 uncooked pork cutlets

## DIRECTIONS

- 1 Place the onion and the cloves of garlic in the bowl of a food processor to chop finely.
- 2 Continue to run the food processor and slowly add in the honey, soy sauce, vegetable oil and Massale.
- 3 In a large dish, place the pork cutlets and the onion mixture and let marinate for at least 2 hours. Turn them halfway through to ensure that all sides are marinated evenly.
- 4 Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to HIGH, and set time to 15 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 5 When the unit beeps to signify it has preheated, place the meat on the grill plate. Close lid and cook for 7 minutes.
- 6 After 7 minutes, flip the cutlets and then close the lid.
- 7 After 6 minutes, check pork cutlets for desired colour. Continue to cook for 2 more minutes if desired.
- 8 Once timer is complete, remove the pork from the grill plate and allow to rest 3 minutes before serving.

**TIP** For a more flavorful marinade, prepare it the day before and keep in the refrigerator until ready to use.

# TOMATO BUZHENINA

**PREP:** 15 MINUTES | **MARINATE:** 12 HOURS | **PREHEAT:** APPROX. 3 MINUTES  
**COOK:** 90 MINUTES | **MAKES:** 8 SERVINGS | **PROGRAM:** ROAST



## INGREDIENTS

- 4L water
- 25g peppercorns
- 3-4 bay leaves
- 1 head of garlic, peeled and slightly crushed
- 225g salt
- 100g of Dijon mustard
- 1.7 kg pork loin
- 180g sun dried tomatoes
- 1 tablespoon dry basil
- 1 tablespoon dry oregano
- 1 teaspoon paprika
- 2 garlic cloves, peeled and crushed + 5 garlic cloves, peeled
- ½ teaspoon ground pepper
- 70g tomato concentrate

## DIRECTIONS

- 1** In a large pot on the stovetop, add the water, peppercorn, bay leaves and head of garlic. Bring to a simmer and add the salt and mustard, stirring to dissolve. Remove the pot from the heat and add the meat. Allow to marinate for 12 hours.
- 2** Once the meat has finished marinating, add the dry tomatoes, basil, oregano, paprika, pepper, 2 cloves of the peeled garlic and the tomato concentrate to a food processor. Mix until well combined.
- 3** Next, strain the pork from the marinade and dry it. With the tip of a knife, make five incisions into the meat to insert the remaining garlic cloves.
- 4** In a bowl, place the pork and rub the tomato marinade to coat, ensuring it is covered. Tie the pork with kitchen twine to create a roast.
- 5** Use cooking pot without grill plate or crisper basket installed. Close the lid. Select ROAST, set temperature to 180°C and set time to 90 minutes. Press START/STOP to begin preheating.
- 6** While the unit is preheating, wrap the pork roast in two layers or aluminum foil.
- 7** When unit beeps to signify it has preheated, place the roast in the cooking pot. Close the lid and allow to cook for 90 minutes.
- 8** When cooking is complete, carefully remove the roast from the unit and let cool in the aluminum foil for 45 minutes before serving.





# PORK KNUCKLES WITH VEGETABLES

**PREP:** 15 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 3 MINUTES | **COOK:** 2 HOURS  
**MAKES:** 4 SERVINGS | **PROGRAM:** GRILL

MAINS  
PORK



## INGREDIENTS

2 tablespoons vegetable oil, separated  
4 carrots peeled, sliced 7mm thick  
2 celery stalks, peeled and cut in 2 cm pieces  
2 onions peeled, roughly diced about 1 cm thick  
2 medium size turnips, cut in 1.5 cm cubes  
3-4 bay leaves  
2 sprigs of thyme  
1.5 liters veal stock  
2 pork knuckles, 1.4kg each  
20ml wine

## DIRECTIONS

- 1 Use cooking pot without grill plate or crisper basket installed. Close the lid. Select ROAST, set temperature to 240°C and set time to 5 minutes. Press START/STOP to begin preheating.
- 2 When unit beeps to signify it has preheated, add 1 tablespoon of the oil, carrots, celery, onions and turnips. Stir well and close the lid to begin cooking.
- 3 Meanwhile, brush the skin of the knuckles with the remaining oil. After 2 minutes, stir the vegetables and place the knuckles on top. Close the lid and continue cooking for 3 minutes.
- 4 Next, open lid and add the wine, herbs and veal stock. Stir well and cover the knuckles with aluminum foil.
- 5 Select ROAST, set temperature to 190°C, and set time to 2 hours. Press START/STOP to begin cooking.
- 6 After 15 minutes, stir the vegetables and continue to stir throughout the cooking cycle.
- 7 After 1 hour has passed, remove the aluminum foil from the knuckles. Add 15ml wine and 15ml water if no liquid is remaining. Continue to flip the knuckles every 15 minutes.
- 8 When cooking is complete, remove the knuckles and vegetables and serve immediately with sauce.



# STEAK & VEGETABLE KEBABS

MAINS  
BEEF

**PREP:** 15 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 8-12 MINUTES

**MAKES:** 4 SERVINGS | **PROGRAM:** GRILL



## INGREDIENTS

2 Sirloin steaks (10–12 ounces each),  
cut in 5cm cubes

8 white button mushrooms, cut in half,  
stems removed

1 green bell pepper, cut in 5cm pieces

1 small white onion, peeled, cut in quarters,  
petals cut in 2-inch pieces

Salt, as desired

Ground black pepper, as desired

Steak seasoning, as desired

5 wooden skewers, no longer than 20cm

## DIRECTIONS

- 1** Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to HIGH, and set time to 12 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 2** While unit is preheating, assemble the skewers in the following order until they're almost full: steak, mushroom, bell pepper, onion. Ensure ingredients are pushed almost completely down to the end of the skewers.
- 3** Season skewers liberally with salt, pepper, and steak seasoning.
- 4** When the unit beeps to signify it has preheated, place skewers on the grill plate. Close lid and cook for 8 minutes without flipping.
- 5** After 8 minutes, check steak for desired taste, cooking up to 4 more minutes if desired.
- 6** When cooking is complete, serve immediately.

# CHEESY CHICKEN QUESADILLA STACKS

**PREP:** 15 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 27 MINUTES  
**MAKES:** 6-8 SERVINGS | **PROGRAM:** GRILL/ROAST



## INGREDIENTS

4 (20cm) flour tortillas  
Cooking spray  
80g salsa  
80g sour cream  
3-5 drops hot sauce  
350g (approx) grilled chicken breast, chopped, divided  
5 spring onions, chopped, divided  
1 can (100g) diced jalapeño peppers, divided  
480g plus 60g grated cheddar, divided

## DIRECTIONS

- 1 Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 4 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 2 While unit is preheating, spray both sides of the tortillas with cooking spray. Then use a knife to poke 5 to 7 small holes in each tortilla (to prevent them from ballooning during cooking).
- 3 In a small bowl, stir together salsa, sour cream, hot sauce; set aside.
- 4 When the unit beeps to signify it has preheated, place 1 tortilla on the grill plate. Close lid and grill for 1 minute. After 1 minute, open lid and remove tortilla; set aside. Repeat with remaining 3 tortillas.

- 5 Evenly spread a grilled tortilla with a third of the chopped chicken, a third of the spring onions, a third of the jalapeño peppers, 160g cheese, and a third of the salsa mixture. Place another tortilla on top.
- 6 Top that tortilla with a third of the chopped chicken, a third of the spring onions, a third of the jalapeño peppers, 160g cheese, and a third of the salsa mixture. Place another tortilla on top.
- 7 Repeat step 6. After placing the last tortilla on top, press down gently.
- 8 Remove grill plate from unit. Select ROAST, set temperature to 180°C, and set time to 23 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 9 When the unit beeps to signify it has preheated, place tortilla stack in pot. Then cover it with an aluminum foil tent, pressing down gently to secure foil around stack. Close lid and cook for 20 minutes.
- 10 After 20 minutes, remove foil. Sprinkle remaining cheese over the top, close lid, and cook for the remaining 3 minutes.
- 11 When cooking is complete, remove with a non metal spatula and transfer to plate, slice slack and serve.

# HONEY ROSEMARY CHICKEN WINGS

**PREP:** 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 3 MINUTES | **COOK:** 27 MINUTES  
**MAKES:** 4 SERVINGS | **PROGRAM:** AIR FRY



## INGREDIENTS

1 tablespoon salt  
1/2 teaspoon baking powder  
1 teaspoon paprika  
1kg chicken wings, rinsed, patted dry  
1 tablespoon garlic, minced  
1 tablespoon lemon juice  
1 teaspoon crushed red pepper  
1 tablespoon fresh rosemary, chopped  
60ml honey

## DIRECTIONS

- 1 In a large mixing bowl, stir together salt, baking powder, and paprika. Add chicken wings and toss to coat.
- 2 Insert crisper basket in unit and close lid. Select AIR FRY, set temperature to 200°C, and set time to 27 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 3 When the unit beeps to signify it has preheated, place wings in crisper basket, spreading out evenly. Close lid and cook for 12 minutes.
- 4 While wings are cooking, combine garlic, lemon juice, crushed red pepper, rosemary, and honey in a mixing bowl.
- 5 After 12 minutes, flip the wings with rubber-tipped tongs. Close lid and cook for 12 more minutes.
- 6 After 12 minutes, transfer wings to the bowl with sauce and toss to coat. Then return them to the basket. Reserve any leftover sauce.
- 7 Continue cooking for the remaining 3 minutes.
- 8 When cooking is complete, remove wings from unit and toss in the remaining sauce. Serve immediately.

**TIP** To achieve maximum crispiness, wash and pat wings dry ahead of time.



# GRILLED CITRUSY HALIBUT

**PREP:** 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 10-12 MINUTES

**MAKES:** 2 SERVINGS | **PROGRAM:** GRILL

MAINS  
FISH



## INGREDIENTS

Juice of 1 orange  
Juice of 1 lime  
1 tablespoon ginger, minced  
1 tablespoon garlic, minced  
1 teaspoon salt  
1 teaspoon ground black pepper  
2 tablespoons extra virgin olive oil  
1 tablespoon parsley, minced  
2 tablespoons honey  
2 frozen halibut fillets

## DIRECTIONS

- 1** Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 12 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 2** While unit is preheating, combine all ingredients, except halibut fillets, in a bowl and mix well to incorporate. Then place fillets in the bowl and generously spoon marinade over them, coating evenly.
- 3** When the unit beeps to signify it has preheated, place fillets on the grill plate. Pour a spoonful of marinade over the top of each fillet, then close the lid and cook for 10 to 12 minutes, until internal temperature reaches 60°C. For an additional infusion of flavour, baste the fillets with marinade every 3 to 4 minutes.
- 4** When cooking is complete, serve immediately.

**TIP** For an extra-citrusy punch, zest the orange and lime before juicing them and add the zest to the marinade.

# SMOKED MONKFISH TAIL FILETS WITH MIXED VEGETABLES

**PREP:** 20 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 3 MINUTES | **COOK:** 20 MINUTES  
**MAKES:** 6 SERVINGS | **PROGRAM:** ROAST



## INGREDIENTS

- 1 small eggplant, rinsed and cut in 4 cm large cubes
- 15g salt
- 1 monkfish tail, cut into 2 filets, skin removed (approx. 1.2kg)
- ½ teaspoon paprika
- Pepper to taste
- 10 to 15 slices of raw bacon
- 1 1/2 tablespoons olive oil
- 600g zucchinis, rinsed, cut in slices 1.5 cm thick
- 50g cocktail tomatoes, rinsed and cut in half
- 1 small onion, peeled and diced
- 1 teaspoon fresh thyme
- 40g greek olives

## DIRECTIONS

- 1** In a large bowl, season the eggplants with the salt and allow them to release liquid, about 30 minutes.
- 2** Meanwhile, season the monkfish filets with the pepper and paprika. Wrap them in the slices of bacon leaving 1 to 2 cm of space in between each slice.
- 3** Use cooking pot without grill plate or crisper basket installed. Close the lid. Select ROAST, set temperature to 200°C and set time to 20 minutes. Press START/STOP to begin preheating.
- 4** When the units beeps to signify it has preheated, add the olive oil, zucchinis, tomatoes, onions and the eggplants to the cooking pot. Stir well and close the lid to allow to cook for 6 minutes.
- 5** After 6 minutes, stir the vegetables and add the olives. Place the filets wrapped in the bacon on top of the vegetables. Close lid and resume cooking.
- 6** After 7 minutes, flip both fish filets. Close the lid to resume cooking.
- 7** When cooking is complete, set the fish filets aside to rest for 3 minutes. Cut fish into medallions and plate with the vegetables. Serve immediately.

**TIP** Looking to kick up the spice level? Swap the paprika with a stronger spice such as cayenne pepper.



# FROZEN COD & VEGETABLE PARCELS

**PREP:** 15 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 15-18 MINUTES  
**MAKES:** 2 SERVINGS | **PROGRAM:** GRILL



## INGREDIENTS

300g new potatoes, sliced 1cm thick, par-boiled for 10 minutes  
2x 120g frozen cod fillets, 3cm thick  
2x 2.5cm cubes butter  
2 tarragon sprigs  
125g cherry tomatoes, both red and yellow  
80g sugar snap peas or green beans, stems trimmed  
30g Kalamata olives, pitted and sliced  
Sea salt, to taste  
Ground black pepper, to taste  
4 foil pieces, 24cm x 24cm

## DIRECTIONS

- 1 Place half the potatoes in the centre of one piece of foil. Place one cod fillet on top of potatoes, then place 1 cube of butter on top of cod. Place 1 sprig of tarragon on top of butter, then add half the tomatoes, half the peas and half the olives around the edges of cod. Season to taste with sea salt and pepper.
- 2 Place a piece of foil on top of open cod parcel. Form a 12cm by 16cm rectangle with sealed sides by folding the top and bottom foil edges to close parcel.
- 3 Repeat steps 1 and 2 with remaining ingredients.
- 4 Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to MAX and set time to 18 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 5 Once unit has beeped to signify it has preheated, open lid and place cod parcels on grill. Close lid and cook for 15 minutes.
- 6 After 15 minutes, open lid and check doneness of cod. Be careful to open parcels carefully as steam may have built up inside. If necessary, close lid and cook cod for up to an additional 3 minutes, until internal temperature reaches 75°C.
- 7 When cooking is complete, remove ingredients from parcels and serve.

**TIP** Substitute cod for your favourite frozen fish.

# FROZEN FRENCH FRIES WITH PARMESAN & GARLIC MAYO

**PREP:** 15 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 3 MINUTES | **COOK:** 20-22 MINUTES  
**MAKES:** 5-6 SERVINGS | **PROGRAM:** AIR FRY



## INGREDIENTS

450g frozen French fries  
120g mayonnaise  
2 cloves garlic, minced  
1 teaspoon garlic powder  
1/2 teaspoon salt  
1/4 teaspoon ground black pepper  
Squeeze of lemon juice  
1 tablespoon vegetable oil  
120g grated Parmesan cheese

## DIRECTIONS

- 1 Insert crisper basket unit and close lid. Select AIR FRY, set temperature to 190°C, and set time to 22 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 2 When the unit beeps to signify it has preheated, add frozen fries to basket. Close lid and cook for 10 minutes.
- 3 After 10 minutes, shake basket of fries. Place basket back in unit and close lid to resume cooking.
- 4 Meanwhile, combine mayonnaise, garlic, garlic powder, salt, pepper and lemon juice in a bowl.
- 5 After 10 minutes, check fries are cooked. Continue cooking up to 2 more minutes if necessary.
- 6 When cooking is complete, first toss fries with vegetable oil and then with grated Parmesan. Serve immediately with garlic mayo sauce.



**TIP** Use any kind of frozen fries you'd like, just keep a close eye on them during cooking so they don't over- or under-crisp.

# MEXICAN STREET CORN

**PREP:** 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 12 MINUTES

**MAKES:** 4 SERVINGS | **PROGRAM:** GRILL



## INGREDIENTS

4 corn on the cob  
2 tablespoons vegetable oil, divided  
Salt, as desired  
Ground black pepper, as desired

## SAUCE

240g parmesan cheese  
60ml mayonnaise  
60ml sour cream  
Juice of 2 limes  
1 teaspoon garlic powder  
1 teaspoon onion powder  
15g fresh coriander, chopped

## DIRECTIONS

- 1 Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 12 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 2 While unit is preheating, rub each piece of corn with 1/2 tablespoon vegetable oil. Season corn with salt and pepper, as desired.
- 3 When the unit beeps to signify it has preheated, place corn on grill plate and close lid and cook for 6 minutes.
- 4 After 6 minutes, flip corn. Close lid and continue cooking for the remaining 6 minutes.
- 5 Meanwhile, stir together all sauce ingredients in a mixing bowl.
- 6 When cooking is complete, coat corn evenly with sauce. Serve immediately.

**TIP** For an easy-to-eat salad, cut the grilled corn off the cob and mix with half the mayonnaise mixture.



# NASHVILLE HOT FRIED CHICKEN

**PREP:** 20 MINUTES | **MARINATE:** 8 HOURS | **PREHEAT:** APROX. 3 MINUTES  
**COOK:** 25 MINUTES | **MAKES:** 3-4 SERVINGS | **PROGRAM:** AIR FRY

## INGREDIENTS

2 tablespoons garlic powder  
2 tablespoons onion powder  
2 tablespoons chilli powder  
1 tablespoon mustard powder  
2 tablespoons salt  
1 tablespoon ground black pepper  
1 litre buttermilk  
2 uncooked bone-in, skin-on chicken thighs

## DIRECTIONS

- 1 Stir together garlic, onion, chilli and mustard powders with salt and pepper. Place half the mixture in a container. Add buttermilk to container and combine with spice mixture. Set aside remaining spice mixture.
- 2 Add chicken to buttermilk mixture and marinate in refrigerator for 8 hours or overnight.
- 3 Strain chicken from marinade. Combine remaining spice rub with flour in a large mixing bowl. Working in batches, toss chicken pieces in spiced flour mixture until evenly coated. Gently tap chicken off to remove excess flour.
- 4 Insert crisper basket in unit and close lid. Select Air Fry, set temperature to 170°C, and set time to 25 minutes. Select START/STOP to begin preheating.

2 uncooked bone-in, skin-on chicken breasts, each split in half  
960g all-purpose flour  
180ml vegetable oil, divided  
2 tablespoons dark brown sugar  
3 tablespoons paprika  
2 teaspoons cayenne pepper

- 5 Meanwhile, rub each piece of chicken with oil, using a total of 60ml oil for all pieces.
- 6 When the unit beeps to signify it has preheated, place chicken in the basket. Close lid and cook for 10 minutes.
- 7 Meanwhile, whisk together remaining 120ml vegetable oil, brown sugar, paprika, and cayenne pepper in a bowl.
- 8 After 10 minutes, flip chicken. Close lid and continue cooking for 10 more minutes, then check chicken for doneness. Continue cooking up to an additional 5 minutes or until chicken's internal temperature reaches 75°C.
- 9 When cooking is complete, gently toss chicken with spiced oil mixture and serve.

**TIP** For a complete meal, serve with fries and coleslaw.



# HONEY & HERB CHARRED CARROTS

**PREP:** 15 MINUTES | **PREHEAT:** APROX. 8 MINUTES | **COOK:** 10 MINUTES  
**MAKES:** 4-6 SERVINGS | **PROGRAM:** GRILL



## INGREDIENTS

- 1 tablespoon honey
- 1 teaspoon salt
- 2 tablespoons melted butter
- 6 medium carrots, peeled, cut in lengthwise
- 1 tablespoon fresh parsley, chopped
- 1 tablespoon fresh rosemary, chopped
- 3 tablespoons tzatziki sauce, for serving

## DIRECTIONS

- 1** Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 10 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 2** In a small bowl, stir together honey, salt, and melted butter.
- 3** Coat carrots with the honey butter, then rub evenly with the fresh herbs.
- 4** Once the unit beeps to signify it has preheated, place carrots on the center of the grill plate. Close lid and cook for 5 minutes.
- 5** After 5 minutes, turn the carrots. Close lid and cook for the remaining 5 minutes.
- 6** When cooking is complete, serve carrots with tzatziki sauce.

**TIP** This recipe works well with most root vegetables, cut in a similar size as the carrots.

# APPLE TARTE TATIN

**PREP:** 20 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 3 MINUTES | **COOK:** 45-50 MINUTES  
**MAKES:** 6 SERVINGS | **PROGRAM:** BAKE



## INGREDIENTS

- 7 Granny Smith, Cox, or Braeburn apples, peeled, cut in quarters
- Juice of 1 lemon
- 100g caster sugar
- 85g unsalted butter, 2.5cm cubes
- 1 pack all-butter puff pastry
- Thick double cream to serve

## EQUIPMENT:

You'll need a 20cm cake tin or the Ninja Multi-Purpose Tin\*.

## DIRECTIONS

- 1** Toss apples in lemon juice. Place sugar, butter and apples (cut-side down) into the Ninja Multi-Purpose Tin.
- 2** Cut puff pastry into 23cm disc using bottom of tart or cake tin. Transfer to freezer until ready for use.
- 3** Ensure pot is installed but grill plate is removed. Select BAKE, set temperature to 200°C and set time to 25 minutes. Select START/STOP to begin preheating. Once unit has beeped to signify it has preheated, open lid and place Multi-Purpose Pan in pot. Close lid to begin cooking.
- 4** After 10 minutes, open lid and carefully flip apples. Close lid and continue cooking for an additional 15 minutes. Remove puff pastry from freezer.
- 5** When cooking has completed, remove Ninja Multi-Purpose Pan and set on wire rack to cool slightly. Select BAKE, set temperature to 160°C and set time to 25 minutes. While unit is preheating, place puff pastry carefully over apples, tucking sides into Multi-Purpose Pan.
- 6** When the unit beeps to signify it is preheated, place Multi-Purpose Pan back into unit and close lid. After 20 minutes, open lid and check it's cooked, the crust should be golden brown. If necessary, close lid and cook for up to an additional 5 minutes.
- 7** Remove Multi-Purpose Pan and place on a wire rack for 15 minutes to cool. Once cool enough to handle, carefully invert Ninja Multi-Purpose pan onto a plate to remove tarte tatin. Serve warm with cream.

\*Ninja Multi-Purpose Tin available to purchase at [ninjakitchen.eu](http://ninjakitchen.eu)

# Grill Chart

**TIP** For less smoke, we recommend rubbing your food with vegetable oil before grilling.

**PLEASE NOTE** All times are minimum cook times. Please ensure that your food has reached a safe temperature before consumption. Reference tables on page 7 for more details.

INGREDIENT	AMOUNT	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
<b>POULTRY</b>				
Chicken breasts	2 bone-in breasts	HIGH	16–20 mins	Flip halfway through cooking
	4 boneless breasts	HIGH	14–18 mins	Flip halfway through cooking
Chicken, half	1/2 chicken, bone-in	HIGH	22–28 mins	N/A
Chicken, leg quarters	2 bone-in leg quarters	HIGH	20–24 mins	Flip halfway through cooking
Chicken sausages, prepared	340g package	HIGH	5–6 mins	N/A
Chicken tenderloins	6 boneless tenderloins	HIGH	7–10 mins	Flip halfway through cooking
Chicken thighs	4 bone-in thighs	HIGH	14–16 mins	Flip halfway through cooking
	4 boneless thighs	HIGH	10–13 mins	Flip halfway through cooking
Chicken wings	900g, bone-in (drumettes & flats)	HIGH	10–14 mins	Flip halfway through cooking
<b>BEEF</b>				
Burgers	4 thick patties 2.5cm thick	HIGH	4–6 mins	Flip halfway through cooking
Filet mignon	4 steaks, 2.5cm thick	HIGH	12–15 mins	Flip halfway through cooking
Flat iron	2 steaks, 2.5cm thick	HIGH	8–10 mins	Flip halfway through cooking
Flank	2 steaks, 2.5cm thick	HIGH	7–10 mins	Flip halfway through cooking
NY strip	2 steaks, 2.5cm thick	HIGH	9–11 mins	Flip halfway through cooking
Ribeye	2 steaks, 2.5cm thick	HIGH	8–10 mins	Flip halfway through cooking
Skirt	2 steaks, 1.5 - 2.5cm thick	HIGH	7–9 mins	Flip halfway through cooking
T-bone	2 steaks, 2.5cm thick	HIGH	9–12 mins	Flip halfway through cooking
<b>PORK, LAMB &amp; VEAL</b>				
Baby back ribs	4 each, 3-bone pieces	HIGH	20–22 mins	Flip halfway through cooking
Bacon	5 strips, thick cut	LOW	9–11 mins	N/A
Lamb rack	1/2 rack (4 bones)	HIGH	12–14 mins	Flip halfway through cooking
Pork chops	2 thick-cut, bone-in chops	HIGH	15–18 mins	Flip halfway through cooking
	4 boneless chops	HIGH	14–16 mins	Flip halfway through cooking
Pork tenderloins	2 whole tenderloins	HIGH	15–20 mins	Flip halfway through cooking
Spare ribs	3 each, 2-bone pieces	HIGH	24–28 mins	Flip halfway through cooking
Sausages	6 whole sausages	LOW	8–12 mins	Flip halfway through cooking
Veal chops	4 bone-in chops	HIGH	8–12 mins	Flip halfway through cooking

# Grill Chart, continued

**TIP** For less smoke, we recommend rubbing your food with vegetable oil before grilling.

**PLEASE NOTE** All times are minimum cook times. Please ensure that your food has reached a safe temperature before consumption. Reference tables on page 7 for more details.

INGREDIENT	AMOUNT	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
<b>SEAFOOD</b>				
Cod	4 fillets	MAX	8-10 mins	N/A
Flounder	2 fillets	MAX	2-3 mins	N/A
Halibut	4 fillets	MAX	6-9 mins	N/A
Oysters	12	MAX	5-7 mins	Rinse well, place on grill cup-side down
Scallops	450g	MAX	5-8 mins	Flip halfway through cooking
Prawns	450g jumbo (16-18 count)	MAX	3-5 mins	Pat dry, season
Swordfish	4 fillets	MAX	6-8 mins	N/A
Tuna	4 fillets	MAX	6-7 mins	N/A
<b>FROZEN POULTRY</b>				
Chicken breasts	4 boneless breasts	MEDIUM	22-26 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
Chicken thighs	4 bone-in thighs	MEDIUM	25-28 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
Turkey burgers	4	MEDIUM	11-13 mins	Flip halfway through cooking, if desired
<b>FROZEN BEEF</b>				
Burgers	4	MEDIUM	10-12 mins	Flip halfway through cooking, if desired
Sirloin Steak	2	MEDIUM	18-24 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
Ribeye	2	MEDIUM	18-22 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
Tenderloin fillets	2	MEDIUM	15-17 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
<b>FROZEN PORK</b>				
Pork chops	4 boneless chops	MEDIUM	20-23 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
Pork tenderloin	1 whole tenderloin	MEDIUM	20 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
Sausage, uncooked	6 whole sausages	LOW	10-14 mins	Flip halfway through cooking
<b>FROZEN SEAFOOD</b>				
Halibut	4 fillets	MAX	14-16 mins	Flip halfway through cooking, if desired
Salmon	4 fillets	MAX	10-13 mins	Flip halfway through cooking, if desired
Prawns	450g jumbo (16-18 count)	MAX	4-5 mins	N/A
<b>FROZEN VEGGIE BURGERS</b>				
Veggie burgers	4	HIGH	8-10 mins	Flip halfway through cooking, if desired

# Grill Chart, continued

**TIP** For less smoke, we recommend coating your vegetables with vegetable oil before grilling.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
<b>VEGETABLES</b>					
Asparagus	1 bunch	Whole, trim stems	MAX	5-7 mins	N/A
Baby bok choy	450g	Cut in half lengthwise, season	MAX	9-11 mins	Flip halfway through cooking
Bell peppers	3	Cut in quarters, season	MAX	10-12 mins	Flip halfway through cooking
Broccoli	2 heads (450g)	Cut in 5cm florets	MAX	10 mins	N/A
Brussels sprouts	900g	Whole, trim stems	MAX	12-15 mins	Flip halfway through cooking
Carrots	675g	Peel, cut in 5-7.5cm pieces, season	MAX	12 mins	N/A
Cauliflower	1 head	Cut in 5cm florets	MAX	12-15 mins	N/A
Corn on the cob	4-5	Whole ears, remove husks	MAX	10-13 mins	Flip halfway through cooking
Button Mushrooms	450g	Cut in half, season	MAX	5-7 mins	N/A
Aubergine	1 large	Cut in 5cm pieces, season	MAX	10-12 mins	Flip halfway through cooking
Green Beans	680g	Trim stems, season	MAX	8-10 mins	N/A
Onions, white or red (cut in half)	5	Peel, cut in half, season	MAX	10-12 mins	N/A
Onions, white or red (sliced)	1-2	Peel, cut in 2.5cm slices, season	MAX	2-4 mins	Flip halfway through cooking
Portobello mushrooms	4	Remove stems, scrape out gills with spoon, season	MAX	8 mins	Flip halfway through cooking
Tomatoes	5	Cut in half, season	MAX	8-10 mins	N/A
Courgette	680g	Cut in quarters lengthwise, season	MAX	12-16 mins	Flip halfway through cooking
<b>FRUIT</b>					
Avocado	Up to 3 avocados	Cut in half, remove pit	HIGH	4-5 mins	N/A
Bananas	4	Peel, cut in half lengthwise	MAX	2 mins	Remove using silicone-tipped tongs or spatula
Lemons & Limes	5	Cut in half lengthwise, press down on grill plate	MAX	3 mins	Flipping not necessary
Mango	4-6	Press down gently on grill plate	MAX	4 mins	N/A
Melon	6 spears (10cm each)	Press down gently on grill plate	MAX	4 mins	N/A
Stone fruit	4-6	Cut in half, remove pit, press down on grill plate	MAX	10-12 mins	N/A
<b>BREAD &amp; CHEESE</b>					
Halloumi cheese	500g	Cut in 2.5cm slices	HIGH	4 mins	N/A
Bread	2 slices	Brushed with vegetable oil	MAX	3-4 mins	Flipping not necessary

# Air Fry Chart

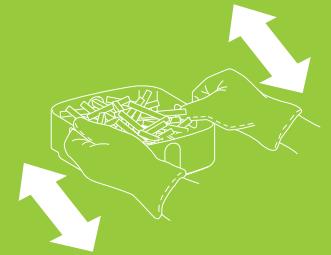
INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
<b>VEGETABLES</b>					
Asparagus	2 bunches	Whole, trim stems	2 Tsp	200°C	12-14 mins
Beetroot	6 small or 4 large	Whole	None	200°C	45-60 mins
Bell peppers (for roasting)	4	Whole	None	200°C	20-25 mins
Broccoli	2 heads	Cut in 2.5cm florets	1 Tbsp	200°C	12-16 mins
Brussels sprouts	900g	Cut in half, remove stems	1 Tbsp	200°C	15-18 mins
Butternut squash	1.3kg	Cut in 2.5-5cm pieces	1 Tbsp	200°C	30 mins
Carrots	900g	Peel, cut in 1cm pieces	1 Tbsp	200°C	16-18 mins
Cauliflower	2 heads	Cut in 2.5cm florets	2 Tbsp	200°C	20-24 mins
Corn on the cob	5	Whole ears, remove husks	1 Tbsp	200°C	12-15 mins
Green beans	2 bags	Trim	1 Tbsp	200°C	10-12 mins
Kale (for crisps)	8 cups, packed	Tear in pieces, remove stems	None	148°C	10-12 mins
Mushrooms	450g	Rinse, cut in quarters	1 Tbsp	200°C	10-12 mins
Potatoes, white	1.3kg	Cut in 2.5cm wedges	1 Tbsp	200°C	25-30 mins
	450g	Hand-cut fries*, thin	1/2-3 Tbsp, vegetable	200°C	20-24 mins
	450g	Hand-cut fries*, thick	1/2-3 Tbsp, vegetable	200°C	23-26 mins
	4 whole (approx 250g each)	Pierce with fork 3 times	None	200°C	38-42 mins
Potatoes, sweet	675g	Cut in 2.5cm chunks	1 Tbsp	200°C	15-20 mins
	6 whole	Pierce with fork 3 times	None	200°C	30-35 mins
Courgette	900g	Cut in quarters lengthwise, then cut in 2.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	15-18 mins
<b>POULTRY</b>					
Chicken breasts	2 breasts	Bone in	Brushed with oil	190°C	25-35 mins
	2 breasts	Boneless	Brushed with oil	190°C	18-22 mins
Chicken thighs	4 thighs	Bone in	Brushed with oil	200°C	22-28 mins
	4 thighs	Boneless	Brushed with oil	200°C	18-22 mins
Chicken wings	900g (drumettes and flats)	Bone in	1 Tbsp	200°C	22-26 mins

\*After cutting potatoes, allow raw fries to soak in cold water for at least 30 minutes to remove unnecessary starch. Pat fries dry. The drier the fries, the better the results.

**For best results, shake or toss often.**

We recommend frequently checking your food and shaking or tossing it to ensure desired results.

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.



Shake your food

OR



Toss with silicone-tipped tongs

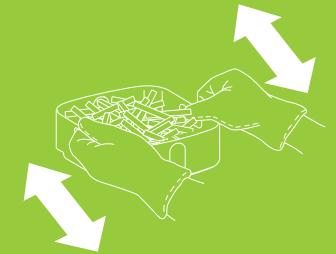
# Air Fry Chart, continued

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
<b>PORK &amp; LAMB</b>					
Bacon	4 strips, cut in half	None	None	180°C	8-10 mins
Pork chops	2 thick-cut, bone-in chops	Bone in	Brush with oil	190°C	15-17 mins
	4 boneless chops (230g each)	Boneless	Brush with oil	190°C	14-17 mins
Pork tenderloins	2	Whole	Brush with oil	190°C	25-35 mins
Sausages	4	Whole	None	200°C	8-10 mins
<b>FROZEN FOODS</b>					
Chicken cutlets	5 cutlets	None	None	200°C	18-21 mins
Chicken nuggets	340g	None	None	200°C	10-13 mins
Fish fillets	6	None	None	200°C	14-16 mins
Fish Fingers	18	None	None	200°C	10-13 mins
French fries	500g	None	None	175°C	20-25 mins
	1kg	None	None	180°C	28-32 mins
Mozzarella sticks	340g	None	None	190°C	8-10 mins
Breaded Mushrooms	300g, 12 mushrooms	No prep	No oil	170°C	15-18 mins
Onion Rings	375g	No prep	No oil	180°C	10-12 mins
Stuffing Balls	12 balls, 310g	No prep	Spray with oil	160°C	18-20 mins
Sausage rolls	400g (24 rolls)	Preparation- brush with egg wash	No oil	200°C	12-13 mins
Sweet potato fries	500g	None	None	190°C	20-22 mins
Hash browns	500g	None	None	175°C	18-22 mins
<b>BREAD &amp; PASTRIES</b>					
4 All butter croissants	4	No prep	No oil	160°C	5 mins
Ready to Bake Bread Rolls	6 rolls	No prep	No oil	180°C	5-8 mins

**For best results, shake or toss often.**

We recommend frequently checking your food and shaking or tossing it to ensure desired results.

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.



**Shake your food**

**OR**



**Toss with silicone-tipped tongs**

# Dehydrate Chart

**TIP** When dehydrating meats and fish, it is recommended to ROAST at 170°C for 1 minute as a final step in order to fully pasteurise the food.

INGREDIENTS	PREPARATION	TEMP	DEHYDRATE TIME
<b>FRUITS &amp; VEGETABLES</b>			
Apples	Cut in 3mm slices, remove core, rinse in lemon water, pat dry	60°C	7-8 hours
Asparagus	Cut in 2.5cm pieces, blanch	60°C	6-8 hours
Bananas	Peel, cut in 3mm slices	60°C	8-10 hours
Beetroot	Peel, cut in 3mm slices	60°C	6-8 hours
Aubergine	Peel, cut in 3mm slices, blanch	60°C	6-8 hours
Fresh herbs	Rinse, pat dry, remove stems	60°C	4 hours
Ginger root	Cut in 3mm slices	60°C	6 hours
Mango	Peel, cut in 3/8-inch slices, remove pit	60°C	6-8 hours
Mushrooms	Clean with soft brush (do not wash)	60°C	6-8 hours
Pineapple	Peel, cut in slices, remove core 3mm-1.25mm	60°C	6-8 hours
Strawberries	Cut in half or in 1.25cm slices	60°C	6-8 hours
Tomatoes	Cut in 3mm slices or grated; steam if planning to rehydrate	60°C	6-8 hours
<b>MEAT, POULTRY, FISH</b>			
Beef jerky	Cut in 5mm slices, marinate overnight	70°C	5-7 hours
Chicken jerky	Cut in 6mm slices, marinate overnight	70°C	5-7 hours
Turkey jerky	Cut in 6mm slices, marinate overnight	70°C	5-7 hours
Salmon jerky	Cut in 6mm slices, marinate overnight	70°C	3-5 hours



**NINJA**<sup>®</sup>

**ninjakitchen.eu**

© 2019 SharkNinja Operating LLC.

NINJA is a registered trademark of SharkNinja Operating LLC.  
NINJA ist ein eingetragenes Warenzeichen von SharkNinja Operating LLC.

AG301EU\_IG\_20Recipe\_DE\_MP\_190912\_MV1